



Las mejores recetas del blog + 10 inéditas

Cocina fácil y saludable

*el monstruo
de las recetas*



Eva Cornejo

Cocina fácil y saludable de El Monstruo de las Recetas por Eva Cornejo Coba.

Copyright © 2015

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de este libro (incluyendo textos e imágenes) puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida de cualquier forma o por cualquier medio, mecánico, electrónico, fotocopia, grabación, o de otra forma, sin el permiso por escrito del editor, en este caso el mismo que el autor, Eva Cornejo Coba.

Índice

Agradecimientos	5
------------------------------	----------

Recetas Saladas	6
------------------------------	----------

Aperitivo de manzana y queso de cabra con cebolla caramelizada	7
Arancini o croquetas de arroz, rellenos de carne	9
Croquetas de espinacas con queso mozzarella	12
Croquetas griegas de calabacín y queso feta o Kolokizokeftedes	14
Albóndigas griegas de tomate o Pseftokeftedes	16
Piadina con champiñones, queso brie y rúcula	18
Ensalada de aguacate y espárragos con vinagreta de mostaza	20
Sopa de patata y apio con jamón	22
Sopa de champiñones	24
Crema de calabaza y rúcula	26
Crema de patata, queso de cabra y canónigos	28
Salmorejo Cordobés o Porra Antequerana	30
Ensalada de pasta con yogur, calabacín y queso de cabra	32
Tallarines con setas y pimientos.....	34
Espaguetis con salsa de rúcula y nueces	36
Macarrones con salsa de soja, curry, jengibre y verduras	38
Macarrones gratinados con jamón serrano y calabacín	40
Cuscús de verduras	42
Arroz con frutos secos y brócoli	45
Risotto con pollo, camembert y rúcula	47
Arroz amarillo con patata	49
Mujaddara, receta libanesa de arroz con lentejas.....	51
Setas con guisantes y verduras	53
Tortilla de tomate con requesón	55
Rollitos de tortilla con jamón y champiñones	57
Garbanzos al estilo marroquí	59
Salteado de tofu con champiñones	61
Berenjena rellena	63

Pizza casera de brócoli y pavo	65
Dahl, lentejas indias.....	67
Merluza en salsa verde.....	69
Merluza especiada a la plancha	71
Pescadilla al horno en salsa de almendras	73
Lubina a la naranja al horno con patatas	75
Dorada a la plancha con ajo y perejil.....	77
Atún en salsa de naranja	79
Pollo con salsa de mandarina	81
Pavo en salsa agridulce de mostaza	83
Pavo en salsa de frutos secos.....	85

Recetas Dulces 87

Postre cremoso de boniato o batata	88
Manzana asada con canela en el microondas	90
Arroz con leche a la naranja con pasas.....	92
Mousse de chocolate y plátano	94
Gelatina de leche con plátano y dátiles	96
Flan de café	98
Flan de calabaza sin huevo.....	100
Tarta de queso al horno, con requesón y cobertura de fresas .	102
Tarta de melocotón al horno	104
Pudin de pan con pera y caramelo.....	106
Bizcocho de dátiles borrachos y nueces, aroma a canela y jengibre	108
Bizcocho de zanahoria, manzana y nueces	110
Bizcocho chocolate y nueces	112
Magdalenas de chocolate y coco	114
Galletas de Avena y Pasas	116
Zumo desintoxicante	118

Anexo.....121

Equivalencias de medidas en la cocina	122
---	-----

¿Quién es El Monstruo de las Recetas? 125

Agradecimientos

Tener un blog de cocina no es una tarea fácil, ya que además de cocinar y escribir, hay que mantener una parte técnica, atender a las redes sociales y siempre estar al tanto de la actualidad para seguir innovando.

El Monstruo de las Recetas comenzó siendo un recetario personal que tener a mano desde cualquier lugar gracias a internet. Nunca pensé que fuera a tener el alcance que está teniendo y, mucho menos, que algún día pudiera escribir un libro.

Por este motivo, me gustaría dar las gracias a todas las personas que, cada día, me animan a seguir con el blog.

En primer lugar a mi madre y amigos por estar a mi lado siempre apoyándome.

Y por supuesto, a todos mis seguidores y usuarios que me leen o que en determinada ocasión han cocinado alguna de mis recetas en su casa, lo cual, me llena de entusiasmo y motivación para seguir.

¡Muchas gracias a todos!

Eva Cornejo Coba (*El Monstruo de las Recetas*).

Recetas Saladas



Aperitivo de manzana y queso de cabra con cebolla caramelizada

entrante, verdura



2 personas

Ingredientes:

- » 2 manzanas verdes.
- » Queso de cabra en rulo.
- » 2 cucharadas de almendras crudas troceadas.
- » 1 cebolla.
- » 2 cucharadas de aceite de oliva.
- » 1 cucharada de azúcar.
- » Sal.

Preparación:

Lo primero que haremos es preparar la **cebolla caramelizada**:

Pelamos y cortamos la cebolla en láminas finas. Calentamos una sartén a fuego lento con 2 cucharadas de aceite de oliva. Añadimos la cebolla cortada junto a una pizca de sal y la cocinamos unos 15 minutos. Transcurrido este tiempo, añadimos las almendras picadas y removemos unos minutos.

Llenamos un vaso con agua hasta alcanzar un dedo y lo vertemos en la sartén, junto a una cucharada de azúcar. Removemos y dejamos que el agua se reduzca y el azúcar se caramelicé.

Mientras la cebolla se cocina, podemos preparar **la manzana y el queso de cabra**:

Lavamos las manzanas y las cortamos en rodajas redondas algo gruesas, retirando los centros con la ayuda de un cuchillo. Cortamos también en rodajas el queso de cabra, procurando que tengan el mismo grosor que las rodajas de manzana. Apilamos las rodajas formando torres, alternando los los ingredientes, siempre empezando por una rodaja de manzana y terminando por una de queso.

Horneamos unos 10 minutos a 180° C., hasta que la manzana quede ligeramente tierna y en queso de cabra esté fundido.

Para finalizar, colocaremos la cebolla caramelizada con almendras, alrededor y por encima del aperitivo de manzana y queso de cabra.

Arancini o croquetas de arroz, rellenos de carne

entrante, arroz, carne



10 unidades

Ingredientes:

Para el arancini:

- » 1 taza de arroz.
- » 1 huevos.
- » 50 gr. queso parmesano en polvo.
- » Azafrán (opcional).
- » Sal.

Para empanar:

- » Pan rallado y 1 huevo.

Para el relleno:

- » 100 gr. de carne picada de ternera, cerdo o ambas.
- » Tomate triturado o rallado.
- » 1/2 Cebolla.
- » Vino blanco.
- » Albahaca.
- » 2 cucharadas de aceite de oliva.
- » Pimienta molida y sal.

Preparación:

El arancini:

Cocemos el arroz con una pizca de sal y unas hebras de azafrán (si queremos). Lo dejamos cocer unos minutos más de lo habitual, para que se nos quede un poco más pegajoso pero sin que se nos pase.

Retiramos el agua con un escurridor y colocamos de nuevo el arroz en la cazuela. Añadimos el queso parmesano en polvo y un huevo. Mezclamos muy bien y lo dejamos enfriar en la nevera.

El relleno:

Cortamos la cebolla en cubitos pequeños y la incorporamos en una sartén, previamente calentada a fuego medio, con 2 cucharas de aceite de oliva. Cuando la cebolla cambie un poco de color, agregamos la carne picada y la doramos.

Añadimos un chorrito de vino blanco, removemos y vertemos tomate triturado o rallado hasta cubrir ligeramente la carne, junto a una pizca de albahaca, pimienta y sal. Dejamos que reduzca la salsa de tomate y retiramos del fuego.

Empanar y freír:

Una vez cocido el arroz y lista la boloñesa, cogemos un puñado de arroz con las manos, lo apretamos un poco para compactar, le damos forma de cuenco, añadimos una cucharadita de carne y lo tapamos con más arroz por encima, formando una bola y situando el relleno en el centro.

Preparamos 2 platos hondos, uno con un huevo batido y otro con pan rallado. Con la ayuda de una cuchara, pasamos las bolas de arroz, primero por el plato con el huevo y luego por el plato con pan rallado.

Freímos las bolas empanadas en abundante aceite caliente hasta que se doren.

Notas / Variantes:

Si te han gustado estas croquetas de arroz, en el blog puedes encontrar otra receta de **arancini rellenos de jamón y queso**.

Croquetas de espinacas con queso mozzarella

entrante, verdura



10 unidades

Ingredientes:

- » 150 gr. de espinacas frescas.
- » 100 gr. de mozzarella.
- » 1/2 cebolla.
- » 500 ml. de leche.
- » 4 cucharadas colmadas de harina de trigo.
- » 2 cucharadas de aceite de oliva.
- » 1 huevo.
- » Pan rallado.
- » Pimienta negra molida.
- » Sal.

Preparación:

En una sartén ponemos las 2 cucharadas de aceite, calentamos a fuego medio y **añadimos la cebolla** picada muy fina. Damos unas vueltas e **incorporamos las espinacas**. Si no caben todas las espinacas en la sartén, iremos agregándolas conforme vayan reduciendo de tamaño.

Bajamos el fuego a lento, **espolvoreamos la harina** en la sartén y removemos hasta que la harina se tueste ligeramente. Templamos la leche, añadimos un poco en la sartén y removemos. Seguiremos agregando **leche poco a poco** hasta agotarla, sin dejar de remover suavemente, evitando que se nos formen grumos de harina. **Salpimentamos al gusto** y seguimos removiendo sin parar hasta que la bechamel se espese, consiguiendo una masa algo densa y uniforme.

Dejamos **enfriar la masa en la nevera unos 30 minutos** como mínimo, cubierta por un film, para evitar que se reseque. Cuando la masa esté fría, incorporamos el queso en pequeños trozos.

Preparamos un plato hondo con un **huevo batido** y llenamos otro con **pan rallado**. Cogemos un pellizco de masa con las manos y le damos forma de croqueta, la pasamos por el huevo batido y luego la rebozamos de pan rallado. Repetimos la misma operación para hacer todas las croquetas.

Calentamos una sartén a fuego fuerte con abundante aceite y **freímos las croquetas** en él, dándoles una vuelta a media fritura.

Notas / Variantes

Cuando hago recetas de croquetas, suelo hacer bastante cantidad y en vez de freírlas, **las congelo para tenerlas disponibles cualquier día**. De este modo tengo un plato rápido y sano, ya que la receta la he elaborado yo misma en casa.

Croquetas griegas de calabacín y queso feta o Kolokizokeftedes

entrante, verdura, para el calor



10 unidades

Ingredientes:

- » 1 calabacín.
- » 100 gr. de queso feta.
- » 1/2 cebolla.
- » 5 hojas de hierbabuena.
- » 2 huevos.
- » Pan rallado.
- » Aceite de oliva.
- » Sal.

Preparación:

Rallamos el calabacín y lo colocamos en un escurridor para quitarle el exceso de líquido. Lo dejamos **escurrir unos 20 minutos** como mínimo.

Picamos la hierbabuena y la cebolla muy fina y desmenuzamos el queso feta.

Batimos un huevo en un bol. Presionamos con las manos la ralladura de calabacín contra el escurridor y la traspasamos al bol con el huevo batido. **Agregamos y mezclamos** la cebolla picada, el queso feta, la hierbabuena y una pizca de sal. Iremos incorporando **pan rallado poco a poco**, hasta que la mezcla se convierta en una masa manipulable.

Preparamos dos nuevos recipientes, uno contendrá un **huevo batido** y el otro **pan rallado**. Vamos cogiendo pellizcos de masa y le vamos dando forma de croqueta con las manos. Las mojamos primero en el huevo batido y luego las rebozamos en el pan rallado.

Las **freímos** en abundante aceite muy caliente y las colocamos en un plato con un papel de cocina debajo, para que el papel absorba el exceso de aceite frito.

Notas / Variantes:

Si os es difícil encontrar queso feta, con mozzarella también se obtienen muy buenos resultados.

Una receta muy refrescante, que nos recuerda en su sabor a estas croquetas, es el **Tzatziki o Salsiki**, salsa griega de yogur y pepino, la cual también podríamos usarla para acompañar este plato.

- *Fin del fragmento.* Versión completa disponible en:

PDF | KINDLE | ePUB