

Recetas

para disfrutar del buen tiempo

YA ESTAMOS EN PRIMAVERA, Y LOS FINES DE SEMANA APETECE SALIR, DISFRUTAR DEL BUEN TIEMPO Y DE LOS NUESTROS, Y NO TENER QUE TRABAJAR MÁS DE LO QUE YA LO HACEMOS DURANTE EL RESTO DE LA SEMANA. POR ESO CON LAS SUGERENCIAS DE ESTE NÚMERO PODREMOS ORGANIZARNOS DE ANTEMANO Y DISFRUTAR PLENAMENTE DEL FIN DE SEMANA, SIN PASARNOS TODO EL DÍA EN LA COCINA Y MANCHANDO LO MÍNIMO. EN PRIMER LUGAR, OS PROPONEMOS UNA PABELLA EXPRÉS, QUE ACOMPAÑADA DE UNA ENSALADA DE TOMATE O MIXTA ES UN EXCELENTE PLATO ÚNICO. IGUALMENTE EL PAVO ES UNA COMIDA

QUE MUCHOS TODAVÍA NO CONOCEN, Y SU CARNE ES MUY SANA, SIN GRASAS Y A LOS NIÑOS LES ENCANTA. SE PUEDE DEJAR HECHA EL DÍA ANTERIOR, O ESE MISMO DÍA EN UNOS 3/4 DE HORA. ACOMPAÑADA DE UNAS PATATAS FRITAS O ASADAS EN EL MICROONDAS NOS PERMITIRÁN TOMAR TAMBIÉN UN PLATO ÚNICO. DE POSTRE Y COMO COMPLEMENTO IDEAL DE CUALQUIERA DE LAS DOS OPCIONES, OS PROPONEMOS UN HELADO DE FRESA CON EL QUE TERMINAR CUALQUIER COMIDA DEL FIN DE SEMANA, COMO LO QUE DEBEN SER, UNA FIESTA, Y NO UN MOTIVO DE CANSANCIO Y ENFADO CON LA PAREJA O CON LOS NIÑOS.



pechuga de pavo exprés

Ingredientes
 ● 1 pechuga de pavo de 1 Kg ● 3 cebollas ● 1 vasito de coñac ● sal ● pimienta ● aceite.

Elaboración

● Poner aceite en la olla exprés. Salpimentar la pechuga y dorarla. Sacarla y reservar. Dorar la cebolla cortada en juliana (10-15 minutos). Volver a poner la pechuga encima de la cebolla. Echar el coñac y dejar que evapore el alcohol. Añadir medio vasito de agua escaso. Tapar, dejar 10 minutos con los dos anillos, y cuando se enfríe, abrir.

Dejar dentro de la salsa hasta que se vaya a servir.

Trucos

● Está mejor hecha en el día, pero también está buena si la hacemos la víspera, y así el sábado no hay que guisar. Con 1 kg se puede comer varios días, así que la mitad se congela directamente con su salsa y ya tenemos la comida hecha para otro fin de semana. Si de la ración que nos comemos quedan restos, se dejan para una cena de niños o, si es poco, se aprovechan para unas patatas guisadas.■

paella exprés de carne

Ingredientes

● 300 gr de costilla de cerdo cortada en trozos ● 350-400 gr de pechuga de pollo cortada en cuadritos ● 100-150 gr de judías verdes congeladas ● 2 dientes de ajo picaditos ● 3 cucharadas de salsa de tomate ● 5 medidas de arroz (una tacita de café, o lo que uséis para medir) ● la misma cantidad, más dos medidas más (7) de agua con cubito o caldo si lo tenéis hecho ● aceite ● sal ● azafrán.



Elaboración

● Cubrir bien el fondo de la olla exprés super rápida, con aceite. Poner sal y dorar primero, la costilla, luego añadir el pollo

y por último el ajito. Añadir entonces las judías verdes, dar una vuelta y echar la salsa de tomate. Poner a hervir el agua, con el azafrán

machacado y el cubito, en cazo aparte. Añadir a la olla el arroz, darle una sola vuelta y verter el agua hirviendo por encima. Tapar inmediata-

mente y contar cinco minutos desde que sale el segundo anillo. Enfriar debajo del grifo unos segundos y abrir. Dejar reposar cinco minutos,

después de haberle dado una vuelta. Si le sobra agua, dejar destapado y si está un poco duro, dejar tapado.

Trucos

● Cada olla funciona de una manera. Unas necesitan más agua, otras menos, buscarle el punto a la vuestra. Podéis dejar el sofrito hecho a primera hora y luego en 10 minutos se termina de hacer. También lo podéis dejar terminado a mitad de mañana. Si sobra, para cenar está buenísimo y se puede congelar para que cenar algún día los niños. Si os gusta más de pescado, o incluso mixta, también se puede hacer.■

helado de fresa

Ingredientes

● 1 Kg de fresas ● 1/2 kg de azúcar ● 2-3 limones en zumo.

Elaboración

● Poner en el vaso de la batidora las fresas, el azúcar y el zumo de los limones. Triturar muy bien y colar por el chino. Congelar en un molde tipo plum-cake de pirex o en una fuente más plana. El día que se vaya a tomar, sacar unas horas antes, batirlo de nuevo y guardar otra vez en el congelador. También se le pue-

de dar vueltas con un tenedor mientras se congela para evitar que cristalice. En algunos congeladores se congela sin cristalizar y no hace falta ni batir. Servir.

Trucos

● Si tenéis familiares diabéticos o no queréis engordar, también se puede hacer con sacarina en polvo. Trituráis toda la fresa con el limón, sin el azúcar, separáis vuestra parte a la que añadís la sacarina y ponéis el azúcar en la de los niños.■

