



COCINA RÁPIDA Y BUENA

## Tres recetas para quedar muy bien que preparas en media hora

A veces el tiempo se nos echa encima y toca improvisar. Para esos momentos en los que necesitas preparar algo más que unos macarrones o unos huevos fritos, tres reconocidos chefs te brindan esa receta fácil con la que triunfarás

Gloria Bilbao

CONTACTO

Lun, 04 Jun 2018 - 05:00 H.

Actualizado: 04.06.2018 - 14:39H.

Tiempo de lectura: 6 min



Con arte. (iStock)

**A** todos nos ha pasado alguna vez: tener invitados en casa y nada de tiempo para preparar una cena en condiciones. Es entonces cuando toca **tirar de fondo de armario**, en este caso de nuestra despensa. Por más que seamos los reyes de la improvisación, qué duda cabe que todo nos será más fácil si nos acostumbramos a tener una serie de básicos que nos salvarán de más de un apuro. **Isabel Maestre**, Premio Nacional de Gastronomía y 'reina del catering', nos da una serie de consejos para que los imprevistos no nos pillen con la guardia demasiado baja.

"Para poder estar siempre preparados, es interesante haber sido previsor con anterioridad. Una gran opción es tener en casa unas cuantas latas de **conservas de calidad**. Una perdiz escabechada o una buena ventresca pueden convertir cualquier ensalada en un manjar". En nuestra despensa tampoco deben faltar, nos dice, "**un buen vino** y un buen cava. Podemos poner cuatro cosas, pero que merezcan la pena". También debemos tener huevos, "que nos permitirán salir del paso; yo, por ejemplo, hago una '**tortilla vaga**', que es una tortilla de patatas a la que no le doy la vuelta". Merecerá la pena, nos dice, hacer una escapada rápida para comprar "**un pan de los de verdad** y unos tomates para poder preparar un pan tumaca. Y **unos embutidos elegidos**". De ese modo, en un pispás podremos preparar una cena estupenda: ensalada con perdiz o ventresca, una tortilla original, unos embutidos con pan tumaca y una copa de buen vino. ¿Queremos postre? Bastará con pelar la fruta, partirla en trocitos y prepararla en **macedonia**.

Si queremos ir a más, podemos preparar alguna de estas tres recetas fáciles y rápidas

## Arroz meloso de verduras de casa

Isabel Maestre nos propone esta sencilla receta: "Es un plato lucido y riquísimo, ¡a mis hijos les encanta! Como no es un **risotto**, no uso arroz carnaroli; con el arroz de siempre queda muy bien. Siendo rápidos, **se tardan 20 minutos** en hacerlo. El único inconveniente es que hay que estar moviendo todo el rato el arroz para que suelte el almidón y de este modo quede muy cremoso. Así que es ideal para hacer músculo en el brazo...".

### Ingredientes (para 4 personas)

- 300 g de arroz
- 1 cebolleta
- 1 zanahoria
- 1 calabacín
- 1 chorrito de vino blanco (1 dl)
- 8 dl de caldo de ave
- aceite de oliva virgen extra



### Elaboración

1. Picar muy bien las verduras
2. En una cazuela baja rehogar bien la cebolleta, añadir el arroz y dar unas vueltas; en un par de minutos, el vino blanco y seguir dando vueltas.
3. Añadir 1 / 3 del caldo, luego las verduras, añadir el otro tercio y seguir dando vueltas hasta que se haya absorbido todo el caldo. Añadir el resto del caldo.
4. Pasados 17 minutos, añadir un buen chorro de aceite de oliva virgen extra. Ya está listo

Es un plato muy fácil y, además, sanísimo.

## Tartar de langostinos del Mar Menor

Nos vamos al Levante y llegamos a **Magoga**, el restaurante en el que **María Gómez y Adrián de Carlos** han reinventado la cocina tradicional y marinera de la zona. Aquí encontramos **la esencia gastronómica de Cartagena**, sus sabores de siempre con el tamiz de la alta cocina. Y María nos propone esta receta en la que ella utiliza langostinos del Mar Menor, pero que nosotros podemos improvisar con aquellos que encontremos más a mano. Se trata de un **tartar**, un plato de absoluta actualidad, resuelto de manera brillante y veloz.

### Ingredientes (para 2 personas)

- Langostinos
- Mirim
- Soja
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Coliflor
- Limón
- Flores y brotes





Magoga.

### Elaboración

1. Poneremos a cocer la coliflor. Cuando esté lista, trituramos junto con un chorrito de AOVE, sal y ralladura de limón. Dejamos enfriar y guardamos en una manga pastelera
2. Picamos el cuerpo de los langostinos pelados en crudo y en un bol los aliñamos con sal, mirim, soja y AOVE al gusto. Pasamos por harina las cabezas de los langostinos y freímos hasta que queden crujientes.
3. Emplatado: en un plato poner el cuerpo de los langostinos aliñados, añadir unos puntos de la crema de coliflor a modo decoración y las cabezas de los langostinos crujientes.
4. Para terminar, podemos añadir unas flores o brotes comestibles.

## Chawanmushi de carabineros

Ahora la cita es con Japón. Y la receta nos la propone **Borja Gracia**, artifice de esas dos grandes propuestas orientales que son Hatori Hanzo -probablemente la primera izakaya de Madrid- y **47 Ronin**, ese original templo que nos sugiere un viaje mucho más allá del sushi y el sashimi. Cuando le pedimos un plato que podamos hacer de forma rápida y sin complicaciones, nos propone este original bocado.

**Ingredientes** (para 8 personas)

- 8 carabineros (se puede sustituir por tu gamba favorita)
- 100 g leche
- 200 g nata
- 1 huevo
- 2 yemas
- Sal y pimienta blanca
- 1 ajo
- Jengibre o hinojo para aromatizar (opcional)



Borja Gracia.

## Elaboración

1. Limpiamos los carabineros con cuidado de no derramar el jugo de las cabezas. Reservamos las colas en nevera con film. Doramos las cabezas 2 minutos en aceite de oliva 1 ajo y jengibre o hinojo si tenemos en casa.
2. Una vez doradas las cabezas las ponemos en papel de aluminio en caliente y con cuidado de no pincharnos ni quemarnos, estrujamos el jugo de las cabezas en un vaso de batidora.
3. En ese mismo vaso, añadimos el resto de ingredientes y corregimos bien de sal y pimienta blanca. Trituramos y dividimos en varios vasitos de cerámica que aguanten calor y tapamos cada uno con papel de aluminio bien cerrados.
4. Si tenemos horno con función vapor, precalentamos horno 100 grados al vapor 100%.
5. Colocaríamos los recipientes en una bandeja y los dejaríamos 10 minutos al vapor + 5 minutos fuera del horno son destapar (terminarán de cocerse fuera y quedarán más jugosos). En una vaporera también los podemos hacer siguiendo la misma técnica.
6. Para hornos convencionales, precalentamos horno a 130 grados y tendremos que poner los recipientes en una bandeja con 1 dedo de agua caliente para que se genere vapor dentro del horno. Dar 15 minutos al vapor + 5 sin destapar fuera del horno. La temperatura puede variar en función del horno y siempre podemos volver a taparlos y darles más tiempo de horneado.
7. Terminaremos marcando las colas de carabinero 1 minuto en aceite de oliva o mantequilla con ajo, jengibre. Si queremos que queden rectos por estética, podemos ensartarlos con una brocheta antes de marcarlos.
8. Terminaremos el plato con nuestros vasitos con sabor a las cabezas y los carabineros encima. A mí me gusta dejarlos ensartados con brochetas de bambú ya que es más estético y más divertido de comer. Es un plato versátil y elegante que nos funciona fresco en verano y como un plato caliente en invierno.