12 recetas rápidas para sorprender a los tuyos

Cocina fácil:
desde entrantes
hasta postres

Condis

Sabemos que te gusta la cocina pero en ocasiones no sabes con qué plato sorprender a los tuyos. En esta sección descubrirás recetas muy ricas e interesantes que estamos seguros que pondrás en práctica y te sacarán de algún apuro. Escoge la categoría con la que quieres empezar a cocinar y si quieres darle ese toque muy tuyo pues adelante.

La cocina es libre.
Disfrútala.

Índice

1. Ensaladas

- Ensalada de cuscús con espárragos, espinacas y fresas
- Ensalada de garbanzos, fresas, espinacas y vinagreta de frutos secos

2. Fruta y verdura

- Hamburguesa de avena y espinacas
- Bruschetta de calabacín, jamón, tomate seco y parmesano

3. Pasta y arroz

- Wok de langostinos con espárragos, salsa de soja, sésamo y pasta fresa
- Risotto de remolacha con queso gorgonzola

4. Carne

- Conejo al horno con hierbas aromáticas
- Muslitos de pollo a la cerveza

5. Pescado y marisco

- Crujiente de salmón relleno de brie a las finas hierbas
- Lubina al papillot con verduritas al estilo thai

6. Postres

- Helado de piña y coco
- Tarta de queso

Ensaladas

Adiós a las ensaladas aburridas. Preparar una ensalada como entrante o como plato único siempre es una buena idea.

Saludables y nutritivas, fáciles de preparar y súper apetecibles. Disfruta.

Ensalada de cuscús con espárragos, espinacas y fresas

Ingredientes

200 g de cuscús

200 ml de agua

1 manojo de espárragos

8 fresas

50 g de espinacas frescas

Aceite de oliva

Sal

Pimienta negra

Queso feta

Para la vinagreta

100 ml de aceite de oliva

25 ml de vinagre de Módena

40 g de avellanas tostadas

Sal

Paso a paso

Paso 1: Mezclar el cuscús con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta negra. Añadir agua y dejar reposar durante 15 minutos.

Paso 2: Cortar los espárragos y saltearlos en una sartén con un poco de aceite hasta que queden tiernos. Dejar enfriar.

Paso 3: Cortar las fresas y reservar.

Paso 4: Para hacer la vinagreta, triturar las avellanas junto al aceite de oliva, vinagre y sal.

Paso 5: Emplatar poniendo una base de espinacas, el cuscús encima, los espárragos, las fresas y el queso feta.

Paso 6: Aliñar con la vinagreta y un poco de aceite de oliva.

Ensalada de garbanzos, fresas, espinacas y vinagreta de frutos secos

Ingredientes

400 g de garbanzos cocidos

8 fresas

30 g de piñones

30 g de pistachos

30 g de pipas

Frambuesas

Arándanos

Moras

4 cdas de vinagre de manzana

100 g de espinacas frescas

Aceite de oliva

Sal

Paso a paso

PASO 1: Enfriar los garbanzos en la nevera durante 15 minutos aproximadamente.

PASO 2: Cortar las fresas a dados.

PASO 3: Para la vinagreta, mezclar el aceite de oliva con el vinagre de manzana y los frutos secos.

PASO 4: Mezclar los garbanzos y las fresas. Añadir la vinagreta.

PASO 5: En un plato, realizar una cama de espinacas frescas y disponer la ensalada encima, junto con moras, frambuesas y arándanos para decorar. Añadir un poco más de vinagreta.

Fruta y verdura

¿Te apetece preparar una hamburguesa de avena y espinacas o una bruschetta variada? La fruta y verdura dan mucho juego en la cocina, empieza a jugar saludablemente.

Hamburguesa de avena y espinacas

Ingredientes

100 g de arroz

75 g de copos de avena

+ 50 g de copos de avena

2 cdas de postre de cebolla en polvo

1 cda de postre de ajo en polvo

200 g de brotes de espinacas frescas

2 cdas de postre de semillas de lino

4 panes para hamburguesas

2 cdas soperas de mostaza

1 cda sopera de miel

4 cdas de postre de cebolla crujiente

Hojas de ensalada variada

Sal

Aceite de oliva

Paso a paso

PASO 1: Saltear brotes de espinacas y reservar.

PASO 2: Triturar la avena junto con las semillas de lino.

PASO 3: En un bol, mezclar arroz cocido, las espinacas salteadas, el lino triturado, cebolla en polvo, ajo y sal. Remover y amasar bien.

PASO 4: Reservar 30 minutos en la nevera, cubriéndolo todo con un papel film.

PASO 5: Con un poco de aceite en las manos, formar la hamburguesa con la mezcla realizada y, posteriormente, rebozar en copos de avena triturados.

PASO 6: Marcar el pan en una sartén y freír las hamburguesas.

PASO 7: Para la salsa, mezclar mostaza y miel.

PASO 8: Sobre el pan, poner la salsa, un poco de cebolla frita, hojas de ensalada y la hamburguesa.

Bruschetta de calabacín, jamón, tomate seco y parmesano

Ingredientes

8 rebanadas de pan de barra

1 calabacín

100 g de jamón de pato

2 unidades de tomates secos

40 g de parmesano

Paso a paso

PASO 1: Cortar el calabacín en láminas.

PASO 2: Disponer sobre las rebanadas tostadas unas láminas de calabacín, un poco de jamón de pato, tomate seco y parmesano.

Pasta y arroz

Imposible renunciar a un plato de pasta o arroz... platos riquísimos que aparte de ser una fuente de energía excelente nos proporcionan una gran variedad de beneficios.

Inclúyelos en tu dieta.

Wok de langostinos con espárragos, salsa de soja, sésamo y pasta fresca

Ingredientes

12 langostinos pelados

1 manojo de espárragos verdes

50 ml de salsa de soja

1 rama de jengibre

2 ajos

1 paquete de tallarines (pasta fresca)

Sésamo tostado

Aceite de oliva

Paso a paso

PASO 1: Pelar y picar el jengibre y el ajo.

PASO 2: En una bandeja, disponer los langostinos pelados y cubrirlos con el jengibre y la salsa de soja.

PASO 3: Cortar los espárragos en trozos.

PASO 4: Hervir la pasta.

PASO 5: En un wok, poner aceite y, cuando esté caliente, introducir los langostinos. Cuando estén un poco hechos, añadir los espárragos.

PASO 6: A continuación, añadir el ajo y la mezcla de salsa de soja y jengibre restante de los langostinos. Dejar reducir durante 2 minutos.

PASO 7: Añadir la pasta y mezclar bien.

PASO 8: Por último, espolvorear un poco de sésamo tostado por encima y servir.

Risotto de remolacha con queso gorgonzola

Ingredientes

4 chalotas

1 diente de ajo

1 vaso de vino blanco

300 g de arroz

2 remolachas cocidas

1 litro de caldo de verduras

50 g de queso parmesano

75 g de queso gorgonzola

Paso a paso

PASO 1: Cortar las chalotas a dados pequeños y reservar.

PASO 2: Picar los ajos y cortar la remolacha en dados pequeños.

PASO 3: En una sartén con un poco de aceite de oliva, añadir la chalota. Cocer a fuego lento durante 5 minutos aproximadamente.

PASO 4: Añadir el ajo y sofreír durante unos 3 minutos. Añadir la remolacha.

PASO 5: Pasados 3 minutos, chafar la remolacha con la ayuda de un tenedor, hasta obtener una pasta.

PASO 6: Una vez esté hecho el sofrito, añadir en arroz en seco y remover.

PASO 7: Pasados 3 minutos, añadir el vino blanco y reducir.

PASO 8: Ir añadiendo el caldo de verdura caliente poco a poco. Remover a menudo para que el arroz suelte el almidón.

PASO 9: Alargar la cocción del arroz durante 15 minutos. En los últimos 3 minutos, añadir los quesos y remover bien. Dejar reposar un par de minutos.

PASO 10: Con la ayuda de un aro metálico, servir el risotto y disponer unos canónigos encima, una cucharada de pesto y un poco de remolacha.

PASO 11: Para el crujiente de parmesano, rallar un poco de queso parmesano y hornear durante 10 minutos a 180oC. Dejar enfriar y disponer sobre el risotto.

Carne

Las recetas más sabrosas con proteína. Te presentamos dos opciones de carnes blancas con su acompañante perfecto para darle un toque único al plato.

Conejo al horno con hierbas aromáticas

Ingredientes

800 g de conejo

1 cda de postre de orégano

1 cda de postre de tomillo

2 dientes de ajo

Vino blanco o brandy

Aceite de oliva

Sal

Pimienta negra

400 g de patatas baby

Paso a paso

PASO 1: Salpimentar los trozos de conejo.

PASO 2: Para el aliño, picar los ajos y mezclarlos con las hierbas aromáticas y aceite.

PASO 3: En una bandeja para horno, colocar el conejo y pintarlo con el aliño. Añadir aceite y un buen chorro de vino blanco.

PASO 4: Hornear durante 15 minutos a 180ºC. Pasado ese tiempo, dar la vuelta a las piezas y hornear 15 minutos más.

PASO 5: Pinchar las patatas y cocinar en el microondas a máxima potencia durante 10 minutos. Añadir aceite de oliva y pimentón dulce.

PASO 6: Servir el conejo con las patatas de guarnición.

Muslitos de pollo a la cerveza

Ingredientes

8 muslitos de pollo

2 cebollas

1 lata de cerveza

Sal

Pimienta negra

Aceite de oliva

100 g de rúcula

1 pera

Paso a paso

PASO 1: Cortar las cebollas a tiras finas.

PASO 2: En una bandeja de horno, añadir aceite, la cebolla y cerveza. Hornear 40 minutos a 180ºC.

PASO 3: Cuando esté cocido, salpimentar los muslos de pollo y añadirlos encima de lo demás. Hornear 40 minutos más a 180ºC.

PASO 4: Pelar la pera, quitarle el corazón y cortar a dados. Saltear durante 2 o 3 minutos y dejar enfriar.

PASO 5: Mezclar la rúcula, la pera, sal y un chorrito de aceite.

PASO 6: Servir el pollo con la ensalada de rúcula de guarnición.

Pescado y marisco

No puede faltar el pescado en tu menú semanal. Te proponemos diferentes maneras de preparar el pescado blanco y azul para darle a tu paladar el máximo sabor.

Cocina el mar.

Crujiente de salmón relleno de brie a las finas hierbas

Ingredientes

2 hojas de pasta Filo

1 cda de mantequilla

4 supremas de salmón de 120 g

4 rodajas de queso brie

1 cda de cebollino

1 cda de eneldo

Sal y pimienta

Paso a paso

PASO 1: Picar el eneldo y el cebollino.

PASO 2: Cortar el salmón y rellenar con el queso brie. Añadir un poco de pimienta molida y rebozar con el eneldo y el cebollino.

PASO 3: Envolver el salmón con pasta filo y pintar con mantequilla, formando un rollito.

PASO 4: Hornear durante 10 minutos a 180ºC.

Lubina al papillot con verduritas al estilo thai

Ingredientes

1 zanahoria

1 puerro

1 cebolla

1 trozo de jengibre

Sal

Pimienta

Aceite de oliva suave

4 lubinas fileteadas

Papel carta Fata/papel de aluminio

Paso a paso

PASO 1: Cortar todas las verduras en tiras muy finas.

PASO 2: Pelar el jengibre con la ayuda de una cuchara y rallarlo.

PASO 3: Cortar unos tres palmos de papel de aluminio y poner las verduras, jengibre, sal, pimienta y aceite de oliva.

PASO 4: Disponer la lubina encima con un poco de sal, pimienta, jengibre y aceite. Cerrar el papillot.

PASO 5: Hornear 10 minutos a 180ºC y servir.

Postres

¡Oh qué dulces! Y para todos. Alguna tradicional y otra más moderna pero todas fáciles de hacer.

¡A por ellas!

Helado de piña y coco

Ingredientes

200 g de piña

75 ml de leche de coco

1 cda azúcar

Coco rallado

Paso a paso

PASO 1: Congelar la piña en una bolsa y la leche de coco en cubiteras.

PASO 2: Triturar lo anterior con una cucharada de azúcar.

PASO 3: Decorar con coco rallado.

Tarta de queso

Ingredientes

Para la base crujiente:

100 g de galletas tipo crackers

75 g de mantequilla pomada

50 g de azúcar

25 g de harina

15 g de agua

Para el relleno:

250 g de queso cremoso

80 g de azúcar

1 huevo

Ralladura de ½ limón

2 g de sal

50 g de mantequilla fundida

30 g de harina

Para decorar:

Surtido de mermeladas: tomate, naranja, fresa y melocotón.

Paso a paso

PASO 1: Triturar las galletas y mezclar con la harina, azúcar, mantequilla y el agua. Amasar.

PASO 2: Extender la masa a ½ cm de grosor. Troquelar con un aro.

PASO 3: Cocer durante 6-8 minutos a 180ºC. Reservar.

PASO 4: Mezclar el queso con la yema, la mitad del azúcar, la ralladura de limón, la sal y la harina tamizada.

PASO 5: Montar la clara a punto de nieve. Cuando empiecen a estar montadas, añadir el resto de azúcar.

PASO 6: Añadir la mantequilla deshecha y las claras montadas a la mezcla del queso.

PASO 7: Forrar los aros con tira de pastelería y rellenar con la masa anterior.

PASO 8: Hornear durante 15-20 minutos a 160ºC.

PASO 9: Dejar enfriar en la nevera durante 1 hora y desmoldar.

PASO 10: Decorar con mermeladas al gusto.

Substríbete a nuestra Newsletter info@condis.es 900 167 167

Condis