

XESCO BUENO · ANNA CLARIANA

CO

CI

NA

MOS

A 4 MANOS

LAROUSSE



Dirección editorial: Jordi Induráin

Edición: Àngels Casanovas

Redacción: Xesco Bueno

Ilustración: Anna Clariana

Fotografía: Marian Montoro y José Luis Sánchez

Estilismo: Marian Montoro

Maquetación, preimpresión y cubierta: Marc Monner y Sílvia Blanco

© 2018 LAROUSSE EDITORIAL, S.L.

Rosa Sensat 9-11, 3.ª planta

08005 Barcelona

Tel.: 93 241 35 05

larousse@larousse.es - www.larousse.es

facebook.com/larousse.es - @Larousse_ESP

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes plagieren, reprodujeren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte y en cualquier tipo de soporte o a través de cualquier medio, una obra literaria, artística o científica sin la preceptiva autorización.

ISBN: 978-84-17273-70-5

Depósito legal: B-20303-2018

1E11

Sumario



Introducción	4	Ensalada de garbanzos al pesto de curry	34
Bocaditos de pollo al estilo Kentucky	6	Ensalada de pasta	36
Aperitivos salados de hojaldre	8	Pastel de verano	38
Hatillo de jamón y queso	10	Palmeritas de hojaldre	40
Piruletas de parmesano	12	Pizza o coca del Mediterráneo	42
Hummus	14	Chocobolas explosivas	44
Grisines de semillas	16	Arroz con verduras en papillote	46
Huevos rellenos	18	Arroz pilaf con beicon y queso	48
Empanadillas de pringá	20	Empedrado de alubias	50
Langostinos crunchi	22	Gazpacho para todos	52
Tataki de atún	24	Pataconas asadas con espárragos verdes	54
Cake pops	26	Barritas de pescado	56
Bizcocho para tartas	28	Pollo criollo	58
Brochetas saladas frías	30	Helado de piña y coco	60
Burrito europeo	32	Coca de chicharrones	62

Cocinamos a 4 manos



Cocinamos a 4 manos es un libro de cocina pensado para niños y adultos con el objetivo de desarrollar la creatividad de los más pequeños y su capacidad para trabajar en equipo.

No importan los conocimientos previos. Aquí aprenderás todo lo necesario para preparar la cena de la familia, una merienda especial o una comida fantástica gracias a la divertida dinámica de las recetas.

No nos engañemos: cocinar es un deporte de riesgo y una responsabilidad muy grande. Te puedes quemar o cortar, y algunas tareas pueden ser complicadas al principio. Por eso, el trabajo en equipo resulta imprescindible; entre dos, todo es más fácil y divertido. Recuerda que también estás cocinando para los demás y que su bienestar está en tus manos. Por un lado, debes ser prudente a la hora de cocinar controlando la ingesta de grasas y azúcares, y, por otro, debes tener cuidado con las intolerancias. A veces podrás adaptarte para satisfacer las necesidades de tus invitados, aunque, en otras ocasiones, no será así. Presta mucha atención a los alimentos que usas y vigila cómo los empleas. Ya sabes, si quieres cocinar, ¡pide ayuda! Con el tiempo y con práctica, irás avanzando en destreza y conocimientos que cada vez harán que resulte menos necesaria la ayuda.

En este libro hemos puesto especial hincapié en los alérgenos, que son aquellos alimentos susceptibles de provocar intolerancias o alergias. Su presencia se detalla en cada receta con un icono. De este modo, sirve de advertencia si sufres alguna alergia alimenta-

ria o intolerancia. Tenlo presente si modificas los ingredientes principales de la receta por otras opciones, hecho que en cocina es muy habitual.

- | | |
|---|--|
|  gluten |  soja |
|  huevo |  lácteos |
|  frutos secos |  apio |
|  pescado |  moluscos |
|  mostaza |  cacahuets |
|  crustáceos |  altramuces |
|  sésamo y otras semillas |  sulfitos |

Junto a los iconos de las alergias en cada receta verás otros. Son lo que hemos denominado actividades de riesgo, cuyo objetivo es hacer que estés alerta para

Ensalada de garbanzos al pesto de curry

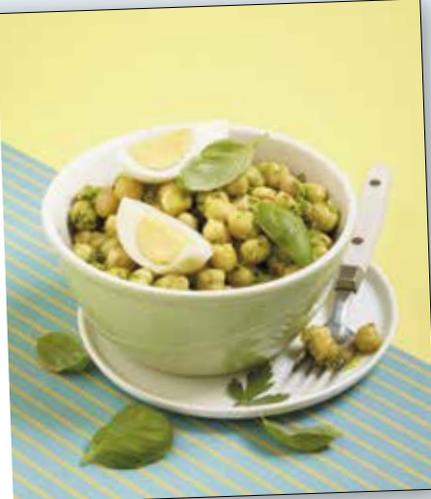
   

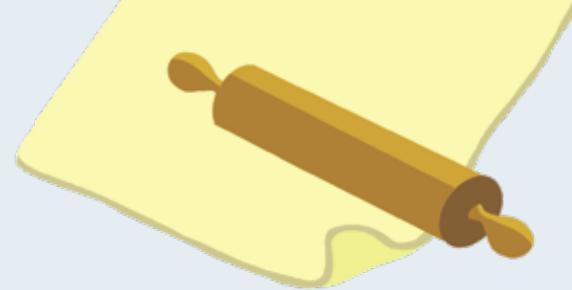
Ingredientes
 500 g de garbanzos cocidos
 3 huevos duros
 pimienta negra

Para la salsa
 el zumo de 1 limón
 12 hojas de albahaca fresca
 12 hojas de perejil
 6 almendras tostadas
 1 cucharadita de curry en polvo
 sal
 1 dl de aceite de oliva
 2 cucharadas de agua

1. Mezcla todos los ingredientes para la salsa y trémalos hasta obtener una salsa fina y verde.
 2. Pela los huevos duros y córtalos en cuatro trozos a lo largo. Para cocer los huevos, consulta la receta de los huevos rebozados (en página 18).
 3. Mezcla la salsa con los garbanzos e introdúcelos al horno 1/2 hora en la nevera antes de degustar el plato.
 4. Sirve en una ensaladera, añade un poco de pimienta negra molida y los huevos cocidos.

Las legumbres cocidas no pueden faltar en una dieta sana y equilibrada. Pueden utilizarse que se venden en conserva, aunque en el mercado encontramos legumbres frescas cocidas del día, que están sueltas mar ricas.





que no te confíes. Siempre que dudes o no te sientas seguro, pregunta a un adulto, que te mostrará cómo debes actuar o hará la actividad por ti. ¡Toda precaución es poca!



cortar



freír o cocer a la plancha



hornear



cocer, hervir o calentar al fuego



uso de microondas



rallar



triturar

Los tiempos de cocción y las temperaturas de horneado que se van detallando a lo largo de las recetas son siempre orientativos. En ocasiones será necesario ir ajustando estas indicaciones dependiendo del tamaño y la cantidad de los alimentos que haya que preparar.

Algunos electrodomésticos pueden ser de gran ayuda, puesto que minimizan riesgos de accidentes, facilitan las tareas o ahorran tiempo. Estate atento a las instrucciones de uso de cada uno de ellos y úsalos con precaución. Cocinar para los demás es una bonita muestra de amor.

La recompensa es un plato vacío.

Xesco Bueno Calderón de la Barca



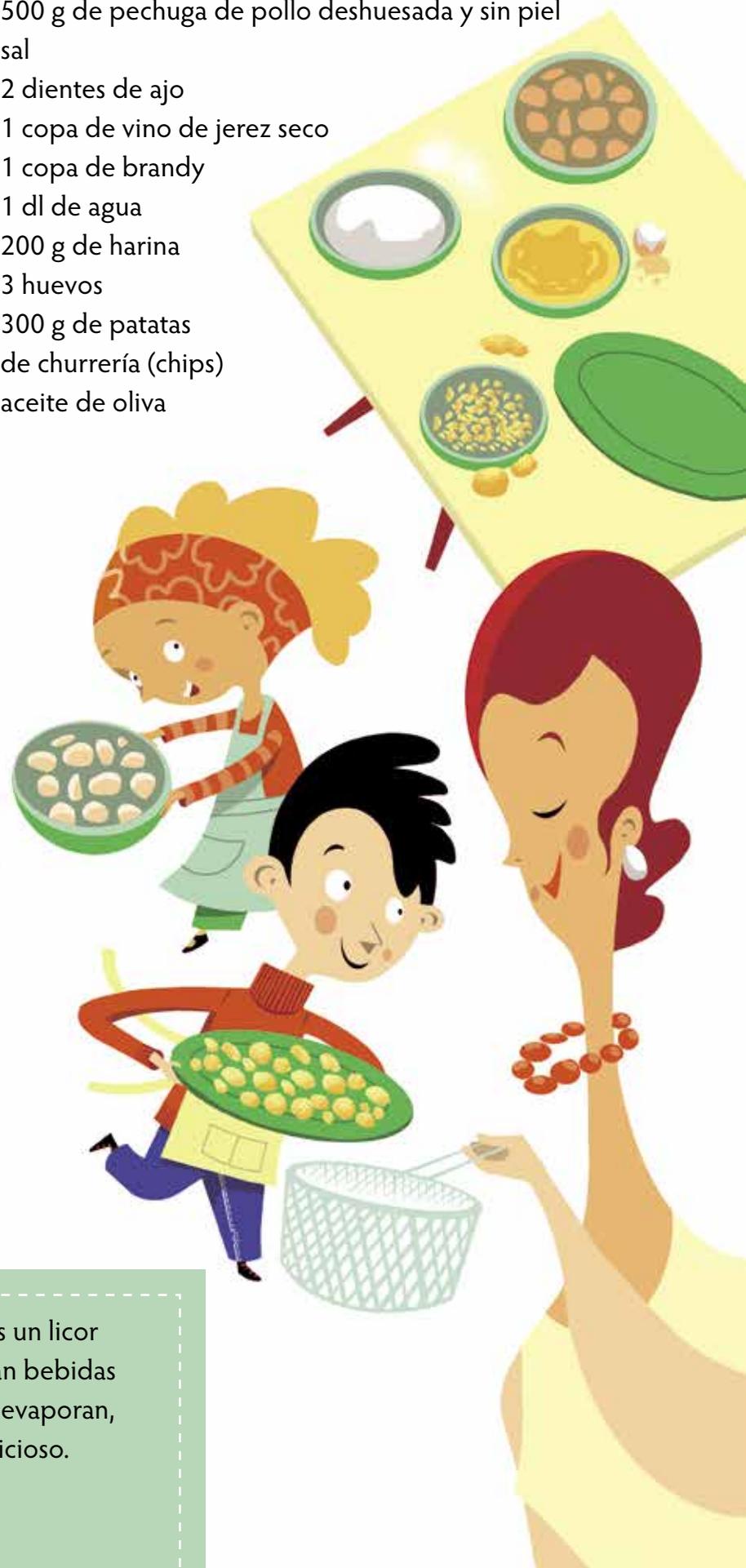
Bocaditos de pollo al estilo Kentucky



1. Corta la pechuga en trozos del tamaño de una nuez y sálalos con un poco de sal fina.
2. Pela los ajos y tritúralos mucho junto con los licores y el agua.
3. Macera el pollo con el líquido anterior al menos durante 30 minutos; remuévelo de vez en cuando. Después, escúrrelo.
4. Pon las patatas en una bandeja y hazlas añicos con la ayuda de las manos. Los trozos deben ser pequeños, pero no en exceso.
5. Para rebozar necesitarás 5 recipientes: uno con los trozos de pollo adobados, otro con harina, otro con los huevos batidos con una pizca de sal, otro con las patatas rotas y otro vacío para colocar los trozos de pollo una vez rebozados. Enharina los trozos de pollo de uno en uno e introdúcelos en el bol con el huevo batido. Sácalos del huevo con la ayuda de un tenedor y ponlos sobre las patatas. No lo hagas todo de una vez o se engancharan unos con otros. Con las manos, presiona sobre los trozos de pollo para que queden recubiertos de patatas.
6. Calienta el aceite de la freidora hasta que alcance los 200 °C. Coloca los trozos de pollo rebozados en la cesta y sumérgelos con cuidado en la freidora. Fríelos hasta que estén dorados.
7. Escurre los trozos de pollo primero en la cesta y después sobre papel absorbente.

Ingredientes

500 g de pechuga de pollo deshuesada y sin piel
sal
2 dientes de ajo
1 copa de vino de jerez seco
1 copa de brandy
1 dl de agua
200 g de harina
3 huevos
300 g de patatas
de churrería (chips)
aceite de oliva



Parece extraño que en esta receta usemos un licor y un vino, ¿verdad? Muchas veces se utilizan bebidas alcohólicas para cocinar. Con la cocción se evaporan, pero le confieren al plato un sabor delicioso.



Aperitivos salados de hojaldre



Ingredientes

1 paquete de masa de hojaldre fresca
1 terrina de pasta de sobrasada
queso parmesano en polvo
orégano seco
huevo para pincelar



1. Calienta 30 segundos la sobrasada en el microondas para que sea más fácil de untar.
2. Con la ayuda de un rodillo, estira un poco la masa de hojaldre. Pincha con un tenedor la superficie de masa estirada y después córtala en 2 trozos lo más iguales posible.
3. Unta una de las dos masas con una fina capa de sobrasada. Espolvorea con un poco de queso por encima y una pizca de orégano seco.
4. Cubre con la otra porción de masa y pasa de nuevo el rodillo por encima presionando suavemente para que se enganchen bien.
5. Pon la masa en una bandeja y déjala reposar en la nevera hasta que se enfríe. Mientras tanto, precalienta el horno a 220 °C.
6. Saca la masa de la nevera y pincéla con huevo batido. Corta tiras de 1,5 cm de ancho. Enróllalas en forma de tornillo y colócalas sobre una bandeja de horno.
7. Introduce con cuidado la bandeja con los hojaldritos en el horno. Baja la temperatura a 200 °C y hornea durante unos 12 minutos, hasta que estén dorados.



Puedes elaborar los hojaldritos con pasta de anchoas u olivada, con tomates secos picados o con paté. También puedes modificar las formas y preparar empanadillas, o envolverlos de otras maneras y con otros rellenos. Deja volar tu imaginación.