

# Banquete mileurista

eSediciones

# Banquete mileurista

recetas fáciles para meses difíciles

Elena Figueras Albi

eSediciones

# Índice

*Banquete mileurista. Recetas fáciles para meses difíciles*

© Elena Figueras Albi, 2008

© Actis production S.L., 2008

Calle Alto del León, 3-2ºB

28038 Madrid

Teléf.: 915 308 554 - Fax: 913 281 032

www.esediciones.es

Diseño de colección: Alejo Ruocco

Ilustración de portada: Iván Solbes

Servicios editoriales: Actis

ISBN: 978-84-936468-7-5

Depósito Legal: XXXXXXXXXXXXX

Impresión: Creapress

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotomecánico, magnético, electroóptico, por fotocopia, o cualquier otro, sin el permiso por escrito del editor.

Impreso en España

PRESENTACIÓN	7
APERITIVOS	9
CREMAS Y SOPAS	21
ENSALADAS	33
ARROCES, LEGUMBRES, PATATAS Y VERDURAS	45
PASTAS Y HUEVOS	57
CARNES Y AVES	63
PESCADOS Y MARISCOS	71
POSTRES	79
LOS 10 MANDAMIENTOS	89
PARA LEER MÁS	90
AGRADECIMIENTOS	91

# Presentación

**H**an vuelto a subir los precios y los salarios se han quedado como estaban. En un comentario espontáneo —que dio lugar a muchas interpretaciones perversas— el secretario general de Agricultura y Alimentación del Gobierno dijo: «Pues tendremos que acostumbrarnos a comer conejo». A la semana siguiente fui al médico. Tenía un poco alto el colesterol y me mandó a comer más pollo, pavo y conejo, y menos cerdo y vaca. Qué suerte, pensé, me ha recomendado las carnes más baratas. En efecto, pasé de gastar 19€ en un kilo de buen buey a gastar 3€ aproximadamente en un kilo de pollo de corral. Además de no arruinar más, si cabe, mi ya de por sí penosa economía de mileurista, resulta que también estoy contribuyendo a no arruinar la salud de mis arterias...

Hace poco tuve que preparar un catering para 50 personas. Mi cliente era un diseñador gráfico que inauguraba su estudio, además de un buen amigo que, como la mayoría de nosotros, tenía que hacer malabarismos para llegar a fin de mes. Me propuse hacerle un *banquete* por 100€, es decir, 2€ por persona. Fui al mercado de Maravillas en la calle Bravo Murillo de Madrid que es el que tiene más puestos de venta al público de toda Europa. Aunque yo me fijo siempre en los precios de todos los alimentos me quedé sorprendida de lo mucho que puede dar de sí 1€. ¿Qué digo? Incluso con céntimos podía comprar cosas muy ricas que iban a venirme muy bien para mi banquete.

Me llevé un carro lleno de patatas nuevas, lechugas, huevos de codorniz, cebolletas, espinacas, zanahorias, calabaza, calabacines,

berenjenas, puerros, tomates cherry, manzanas, menta, perejil... y, lo mejor ¡me seguían sobrando 60€! Así que compré salmón, mejillones, hojaldre y 3 kilos de pechugas de pavo. Fui a un supermercado y compré aceite de oliva virgen, aceite ligero, arroz basmati, tagliatelle, latas de tomate y yogures. Todo eran *marcas blancas*, la misma calidad, el mismo aspecto y ¡la mitad de precio! Lo único que cambiaba era el nombre, que era el del supermercado.

La fiesta fue un éxito, todo el mundo quedó satisfecho y los comentarios acerca de la comida no pudieron ser mejores. Pusimos un precioso buffet en la terraza con crema de calabaza, tagliatelle con salmón, patatas asadas, una gran ensalada de lechuga, espinacas, zanahorias, puerros y tomates, crepes de espinacas con bechamel, mejillones a la marinera, escalibada de berenjenas y pimientos rojos, brochetitas vegetales y milanesitas de pavo. Como postre llenamos un cuenco transparente gigante con yogur y pepitas de granada.

De ese catering surgió la idea del *Banquete mileurista*, más de 100 recetas sencillas y fáciles de hacer, para seis personas y como máximo de 12€ cada una. Las cantidades suelen ser vasos, cucharadas o cucharaditas. No se necesita ir a lugares especiales para comprar los ingredientes. En este libro se fríe con aceite ligero y el aceite de oliva virgen extra se reserva para ensaladas y marinadas. Las croquetas son de huevos duros, no de jamón ibérico, pero están deliciosas. Éste es un manual de recetas de cocina de lujo pero baratas.

Escribir estas recetas, la mayoría esenciales y clásicas, me ha hecho reflexionar sobre el *deseo* y el *criterio*. Me he acordado de una frase que decía un conocido mío que, a pesar de tener una gran fortuna, prefería comer en su casa un potaje de legumbres: *el que todos los días come caviar, quiere sardinas*.

¿Realmente nos gusta atiborrarnos en Navidad de langostinos, cordero y turroneos? ¿Merece la pena gastarnos tanto dinero para comer bien? ¿Y qué es comer bien? Creo que lo importante es tener criterio y no dejarse llevar por las costumbres sociales. Muchas veces lo «mejor», no es lo bueno.

**Nota de la autora:** Los precios de las recetas están calculados en mayo de 2008; son aproximados y no se incluye el coste de la sal, pimienta o aceite. La autora no se hace responsable de ninguna inexactitud ni ha previsto que en un futuro, no muy lejano, el arroz puede ser más caro que el bogavante.



### Para abrir boca...

*Hay infinitos tipos de aperitivos. Antiguamente siempre se presentaban en forma de canapés, tartaletas, emparedados, medias noches, empanadillas... Aquí nos vamos a centrar en formas más actuales. Los propios alimentos protagonistas nos servirán de barquitas, de rollitos...*

*Los aperitivos que aquí presentamos se pueden comer de pie y con la mano, sin necesidad de cubiertos.*

2€

## Huevos fritos de Codorniz

**1 docena de huevos de codorniz**  
**1 vaso de aceite de oliva**  
**12 rebanaditas de pan**  
**Sal**

• Los huevos de codorniz son muy pequeños, por eso hay que tener cuidado al cascarlos. Lo mejor es hacerlo en una taza y echarlos de uno en uno en la sartén. • Se pone todo el aceite en una sartén pequeña y cuando esté muy caliente, se echa el huevo con cuidado. Con una espumadera se va echando aceite por encima para que las claras se queden con «puntillas». • Cuando el huevo está suelto y flota en la sartén se saca con la espumadera y se pone sobre una rebanadita de pan, previamente tostada. • Se salan fuera de la sartén porque el aceite podría saltar.

## Barquitas de Calabacín

**5 calabacines grandes**  
**2 tomates rojos**  
**2 cebolletas**  
**1 cucharada de perejil fresco picado**  
**1/2 taza de queso cheddar rallado**  
**Sal**

4€

• Se cortan los calabacines en trozos de unos 3 o 4 cm. cada uno. • Se cortan los trozos de forma longitudinal y se sacan las pulpas con una cucharita. • Se pone agua a hervir y cuando hierve a borbotones se echan los calabacines y se dejan sólo 3 minutos, para que se queden duritos y de un bonito color verde. • Se sacan y se pasan por agua fría. • Se secan con papel absorbente de cocina y se salan. • Aparte, se mezclan en un bol los tomates y las cebolletas, finamente picados, con el perejil. • Se rellenan las barquitas con una cuchara, se espolvorean de queso y se gratinan en el grill del horno hasta que se funda el queso. • Se sirven calientes.

4€

## Pasta griega de Queso y aceitunas

**150 gr. de mantequilla**  
**1 taza de albahaca fresca**  
**1/2 vaso de nata líquida**  
**1 taza de parmesano rallado**  
**1 taza de aceitunas negras**  
**200 gr. de queso feta**  
**1 cucharada de alcaparras**  
**1/2 taza de piñones**

• Se pican las hojas de albahaca previamente lavadas, evitando los tallos. • Se mezclan, en el robot de cocina o con un tenedor, la albahaca, la mantequilla, la nata, el parmesano, el queso feta, las aceitunas, las alcaparras y los piñones, previamente tostados en una sartén sin aceite (ellos mismos se tuestan en su propia grasa). • Se reserva una cucharada de piñones. • Se sirve la pasta en un cuenco y se espolvorea con los piñones reservados. • Se deja toda la noche cubierta en la nevera. • Puede tomarse con bastoncitos de zanahorias y apio, con pan o galletitas.

## Tzatziki

**3 yogures naturales**  
**1 pepino**  
**4 dientes de ajo**  
**2 cucharaditas de vinagre de vino blanco**  
**Pimienta y sal**

2€

• Se ralla el pepino pelado y se pone a escurrir en un colador. • Se majan los ajos en un mortero o aplastándolos con el lomo de un cuchillo. • Se mezclan todos los ingredientes y se salpimienta al gusto. La crema resultante se guarda en la nevera hasta el momento de servir. • Al igual que la pasta de aceitunas, se puede servir con bastoncitos de verdura, palitos de pan o pan de pita.

3€

## Brochetitas de Mozzarella y tomates cherry

**1 bolsa de palitos medianos de brocheta**  
**1/2 kg. de tomates cherry**  
**1/2 kg. de mozzarella**  
**Orégano, pimienta y sal**  
**Aceite de oliva**

• Se compra una bolsa de palitos de madera para brocheta no muy largos —en todos los establecimientos chinos suelen tenerlos—. • En un bol se ponen los tomatitos previamente lavados y trozos del mismo tamaño de mozzarella —también se puede comprar mozzarella con forma de bolitas, pero resulta más caro—. • Se salpimientan y se les añade orégano y aceite de oliva al gusto. • Se ensarta un trozo de mozzarella y un tomatito en el extremo de la brocheta. • También se pueden hacer con cualquier tipo de queso, por ejemplo de queso con cominos.

## Guacamole

**3 aguacates**  
**1 cebolla mediana**  
**1 diente de ajo**  
**1 cucharada de zumo de limón**  
**1 tomate maduro**  
**1 cucharadita de cilantro fresco picado**  
**Unas gotas de Tabasco**  
**Pimienta negra y sal**

• Se pelan los aguacates y se pican la cebolla y el tomate pelado en trozos muy finos. • Se mezcla todo con el resto de los ingredientes y se añade sal, pimienta negra recién molida y el cilantro picado. Puede triturarse en un robot o aplastándolo con un tenedor. • Se sirve en un cuenco con el hueso del aguacate en el centro, para que no se oxide la crema de guacamole. • Se suele servir con nachos de maíz.

2€

## Sardinias soufflé

**2 latas de sardinillas en aceite**  
**2 huevos**  
**10 rebanadas de pan de molde**

• Se abren las latas de sardinillas y se escurre el aceite. • En un bol se baten los huevos y se mezclan con las sardinillas. • Se cortan los bordes de las rebanadas de pan de molde y se trocea cada una en cuatro cuadrados. • Se cubren con la pasta de sardinias y se meten en el grill del horno unos minutos.

## Paté de Higaditos de pollo

**1/2 kg. de higaditos de pollo**  
**150 gr. de mantequilla**  
**1 cebolla, 2 dientes de ajo**  
**2 cucharadas de tomillo fresco**  
**1 cucharada de romero fresco**  
**Pimienta negra y sal**

4€

• Se derrite la mitad de la mantequilla en una sartén a fuego bajo y se agregan la cebolla y los ajos muy picados, el tomillo y el romero. • Cuando la cebolla está pochada (tierna, transparente y sin dorar) se añaden los higaditos (limpios y sin grasa) y se revuelven a fuego medio hasta que se doren. • Se dejan enfriar. Se introduce la mezcla en un robot de cocina y se añade la mantequilla restante, sal y pimienta negra recién molida. • Se tritura bien hasta que quede una crema homogénea. • Se puede servir sobre rebanadas finas de pan tostado o galletas crujientes, adornándolo con rodajitas de pepinillo.

8€

## Rollitos asiáticos de Papel de arroz

**12 hojas de papel de arroz**  
**1/4 de gambas peladas congeladas**  
**1/2 taza de lechuga picada**  
**3 cucharadas de brotes de soja**  
**1 pepino para ensalada**  
**1 ramo de menta fresca, 1 ramo de cilantro**

• Se echan las gambas sin descongelar en agua salada hirviendo y se sacan a los tres minutos. • Se cuelean. Se mezclan en un bol las gambas, la lechuga, los brotes de soja y el pepino cortado en tiritas finas con piel, pero sin la parte central de las semillas. • En un recipiente con agua caliente se van metiendo una a una las hojas de papel de arroz para que se reblandezcan —10 segundos—. • Se pone la mezcla de ingredientes encima de las hojas de papel de arroz, se colocan dos hojas de menta lo más separadas posible y se doblan por un extremo, enrollándolas firmemente y cerrándolas por los extremos laterales. • Los rollitos resultantes son transparentes pues no se fríen. Si se quiere, se pueden cortar a lo ancho dejándolos abiertos para que sean más pequeños. • Se sirven junto a un cuenco de salsa de soja o salsa agri dulce. • Se pueden rellenar también de tiritas de calabacín, berenjena, puerro y zanahoria salteados.

2€

## Pa amb tomàquet (pan con tomate)

**12 rebanadas de pan de payés**  
**1/2 kg. de tomates rojos maduros**  
**Sal y aceite de oliva**

• Se cortan rebanadas ni gordas ni finas de pan de payés. • Se puede utilizar pan del día anterior o pan tostado en la tostadora. • Se rallan los tomates por la parte gruesa del rallador y se aliñan con sal y un

buen aceite de oliva virgen extra. • Se revuelve. Se extiende por encima de las rebanadas. • Está muy bueno solo o con lonchas finas de embutido o queso por encima. Algunas personas frota un diente de ajo por el pan antes de poner el tomate, pero el sabor resulta un poco fuerte.

## Brochetitas Vegetarianas

**2 berenjenas de tamaño medio**  
**2 calabacines de tamaño medio**  
**2 cebollas**  
**1 pimiento rojo**  
**1 pimiento verde**  
**200 gr. de champiñones**  
**Orégano**  
**8 cucharadas de aceite de oliva**

4,50€

• Se cortan las berenjenas y los calabacines previamente lavados en dados de aproximadamente 1 cm. • Con los pimientos y las cebollas se hacen cuadrados del mismo tamaño. • Se les quita el tronco a los champiñones, dejando sólo la sombrilla. • Se meten todos los vegetales en un bol con el aceite y el orégano y se dejan tapados durante una hora para que se impregnen. • Se precalienta un grill, barbacoa o sartén a temperatura alta y mientras, se ensartan los vegetales en pinchos de brocheta de madera (los venden en establecimientos chinos) alternando las hortalizas, de manera que quede una brocheta de muchos colores. • Se dejará un extremo sin nada para poder coger las brochetas. • Se escurren los vegetales y se cocinan sobre la parrilla untándolos con frecuencia con el aceite con orégano sobrante. • Se les da la vuelta cocinándolos unos 2 minutos por cada lado.

4€

## Croquetas de Huevos duros

**8 huevos**  
**4 cucharadas de harina**  
**3/4 litro de leche**  
**25 gr. de mantequilla**  
**1 litro de aceite ligero**  
**Pan rallado fino**  
**Sal**

• Se pone en un cazo abundante agua y cuando rompa a hervir se echa una cucharada de sal y se introducen los huevos con precaución de que no se rompan. • Se mueven de vez en cuando con una cuchara de madera, para que la yema, cuando se cuaje, no se quede en un extremo. • Se dejan cociendo unos doce minutos. • Se tira el agua caliente y se enfrían al chorro de agua fría. • Se pelan en el momento de usarlos. • Se hace la bechamel aparte. Se derrite la mantequilla en un cazo y se añade la harina. • Se revuelve con una cuchara de madera o unas barillas para que se integre con la mantequilla y se añade, poco a poco, la leche, sin dejar de revolver. • Se echa la sal y se deja cocer unos 10 minutos sin parar de mover. • Se aparta del fuego. Se trocean los huevos duros y se agregan a la bechamel mezclándolos con movimiento envolvente, sin espachurrarlos. • Se pone en una fuente baja untada de aceite y se deja enfriar dos horas, como mínimo, en la nevera. • Se ponen tres platos, uno con dos huevos batidos, otro con un poco de harina y el otro con pan rallado. • Se forman las croquetas con ayuda de dos cucharas soperas o de postre, si se quieren hacer pequeñas, y se rebozan pasándolas primero por un poquito de harina, luego por los huevos y después por pan rallado fino. • Se fríen en abundante aceite.

6€

## Tomates cherry Rellenos de pesto

**1/2 kg de tomates cherry**  
**1 taza de perejil fresco picado**  
**2 dientes de ajo**  
**2 cucharadas de piñones**  
**1/2 taza de queso parmesano rallado**  
**1/4 taza de albahaca fresca picada**  
**15 gr. de mantequilla**  
**Sal y pimienta**

• Se vacían los tomatitos con el utensilio para hacer bolitas de frutas o con una cucharita pequeña, cortándolos por la parte del rabo. • Se dejan dos horas boca abajo sobre papel absorbente para que escurran. • Se hace una crema fina con el resto de los ingredientes, reservando unas hojas de albahaca, y se rellenan. • Se adornan con una hojita de albahaca como si fuera un rabito. • Se sirven fríos. • También pueden rellenarse de arroz.

## Palitos de Queso frito

**5 cucharadas de harina**  
**25 gr. de mantequilla**  
**50 gr. de queso rallado**  
**2 vasos de aceite ligero**  
**1 huevo**  
**Sal**

2€

• Se mezclan todos los ingredientes y se hace una masa a mano. • Se forman palitos, de un dedo de ancho y 5 cm. de largo, con un rodillo en una superficie enharinada. • Se fríen los palitos en aceite bien caliente. • Se sacan cuando estén dorados y se dejan escurrir en papel absorbente. • Se sirven fríos.