para dummies
Cocina

Émilie Laraison
Con la colaboración de Audrey Blind, nutricionista

Cocina ligera

INCLUYE CALORÍAS

Cocina ligera

Émilie Laraison
Con la colaboración de Audrey Blind, nutricionista

para dummies®
Cocina

Agradecimientos

Gracias a Aurélie, Iris y Catherine por sus consejos y su confianza.

Gracias a Audrey Sébilleau por su valiosa ayuda.

para dummies®

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.
...For Dummies, el señor Dummy y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas utilizadas con licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

Título original: *Cuisine light pour les nullissimes*
Publicado por Éditions First, un sello de Edi8, París, 2018

© John Wiley & Sons, Inc., 2019

© de las fotografías de las recetas: Émilie Laraison
© de las fotografías de los ingredientes: istock y Fotolia
© de la traducción: Marta García García, 2019

© Centro Libros PAPF, SLU, 2019
Grupo Planeta
Avda. Diagonal, 662-664
08034 – Barcelona

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-329-0543-8
Depósito legal: B. 13.354-2019

Primera edición: junio de 2019
Preimpresión: dâctilos
Impresión: Macrolibros

Impreso en España - *Printed in Spain*
www.dummies.es
www.planetadelibros.com

PRIMAVERA
5

VERANO
25

OTOÑO
49

INVIERNO
73

LOS DECÁLOGOS 92

ÍNDICE DE RECETAS 96

PRIMAVERA

ROLLITOS DE PRIMAVERA DE VERDURAS

PARA 4 PERSONAS **PREPARACIÓN**: 15 MINUTOS

200 KCAL/ PERS.

LISTA DE LA COMPRA

8 obleas de papel de arroz

1 pomelo

12 langostinos cocidos

8 hojas de menta

8 cucharadas soperas de salsa para nems

1 pepino

❶ Lava el pepino y córtalo en rodajas finas. Pela el pomelo y pártelo en cuartos. Lava y seca las hojas de menta.

❷ Pela los langostinos y córtalos por la mitad.

❸ Hidrata una oblea de papel de arroz durante 30 segundos en agua templada. Pon los ingredientes en el centro, enróllala apretando bien y dobla los extremos hacia abajo.

CARPACCIO DE CHAMPIÑONES

PARA 4 PERSONAS **PREPARACIÓN**: 10 MINUTOS

49 KCAL/ PERS.

LISTA DE LA COMPRA

500 g de champiñones

5 ramitas de perejil

1 cucharadita de aceite de oliva

unas gotas de zumo de limón

10 g de almendras

El comentario de la nutricionista

Si te gustan mucho las almendras puedes añadir más, pero que sean sin sal. Ten en cuenta que con 20 g de almendras la receta tendrá 115 kcal más.

❶ Limpia los champiñones y córtales el pie. Lamínalos con un cuchillo bien afilado.

❷ Disponlos en el plato y alíñalos con el aceite de oliva, el zumo de limón, sal y pimienta. Espolvoréalos con las almendras y el perejil picados.

TABULÉ LIBANÉS CON LENTEJAS ROJAS

PARA 4 PERSONAS

PREPARACIÓN: 20 MINUTOS
COCCIÓN: 10 MINUTOS
REPOSO: 1 HORA Y 30 MINUTOS

170 KCAL/ PERS.

LISTA DE LA COMPRA

150 g de bulgur

100 g de lentejas rojas

4 cebolletas

1 manojo de menta

2 manojos de perejil

1 lima

❶ Pon el bulgur en remojo entre 20 y 30 minutos en el doble de su volumen de agua. Pon las lentejas rojas en el triple de su volumen de agua fría y cuécelas durante 9 minutos a fuego lento después de que empiece a hervir.

❷ Lava y seca el perejil y la menta; luego, pícalos.

❸ Pon las hierbas aromáticas en una ensaladera, añade las cebolletas picadas, el zumo de la lima, el bulgur y las lentejas. Salpimiéntalo todo.

❹ Alíñalo con dos cucharadas soperas de aceite de oliva, mézclalo y déjalo en un lugar fresco al menos 1 hora antes de servirlo.

ENSALADA ASIÁTICA

PARA 4 PERSONAS

PREPARACIÓN: 10 MINUTOS
COCCIÓN: 5 MINUTOS

75 KCAL/ PERS.

LISTA DE LA COMPRA

½ cucharadita de guindilla molida

200 g de solomillo de ternera

8 hojas de cogollo

100 g de col lombarda

2 zanahorias

12 ramitas de cilantro

El comentario de la nutricionista

Esta ensalada es muy ligera, pero tiene un buen aporte proteico. Si quieres darte un capricho, incluso puedes acompañarla con un poco de pan integral. Por ejemplo, un trozo de pan de 50 g añadiría 115 kcal al plato (es decir, 190 kcal/persona), lo que es totalmente adecuado.

❶ Ralla las zanahorias; lava y corta la col lombarda en láminas.

❷ Pica el solomillo de ternera y, sin aceite ni mantequilla, rehógalo con la guindilla molida 5 minutos en una sartén antiadherente. Salpimiéntalo.

❸ Coloca la zanahoria rallada, la col lombarda y el solomillo encima de las hojas de cogollo.

❹ Lava y pica el cilantro; luego, espolvoréalo por encima.

BRICKS DE ATÚN Y GUISANTES

PARA 4 PERSONAS

PREPARACIÓN: 20 MINUTOS
COCCIÓN: 35 MINUTOS

151 KCAL/ PERS.

LISTA DE LA COMPRA

4 hojas de pasta brick

125 g de atún al natural

180 g de guisantes

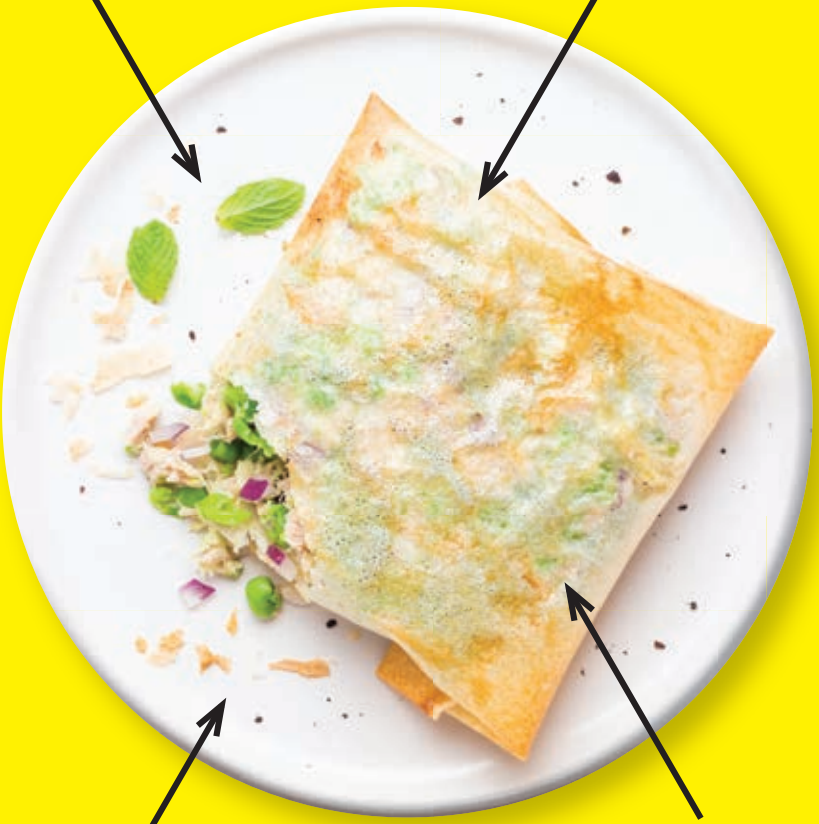
2 ramitas de menta

1 huevo

1 cebolla morada

❶ Precalienta el horno a 180 grados. Cuece los guisantes durante 15 minutos en agua con sal y, después, escúrrelos.

❷ En un cuenco, mezcla los guisantes, el atún, la cebolla morada troceada y la menta picada. Salpimiéntalo todo.



❸ Casca el huevo en un bol, bátelo y reserva el equivalente a una cucharadita para untar los bricks. Añade el resto a la preparación.

❹ Pon el relleno en el centro de cada brick y dobla los lados hacia dentro para cerrarlos. Colócalos sobre una bandeja de horno cubierta con papel vegetal y úntalos con el huevo batido. Hornéalos durante 20 minutos.

CALABACINES RELLENOS DE CHAMPIÑONES

PARA 4 PERSONAS

PREPARACIÓN: 15 MINUTOS
COCCIÓN: 30 MINUTOS

117 KCAL/ PERS.

LISTA DE LA COMPRA

4 calabacines pequeños

250 g de champiñones

100 g de lentejas rojas

1 chalota

1 cucharadita de comino

5 ramitas de perejil

El comentario de la nutricionista

Las legumbres son un sustituto perfecto de la carne, además de constituir una fuente de proteína y fibra que sacia durante mucho tiempo, lo que evitará que piques entre horas.

❶ Pon las lentejas rojas en el triple de su volumen de agua fría y cuécelas durante 9 minutos a fuego lento después de que empiece a hervir. Precalienta el horno a 180 grados.

❷ Corta en láminas la chalota y los champiñones. Rehoga la chalota unos 2 minutos en una cucharada sopera de aceite de oliva y agrega los champiñones. Sofríelo todo durante 5 minutos y añade el comino y el perejil picado.

❸ Lava los calabacines, ábrelos por la mitad y vacía el interior con una cucharita. Pica la pulpa y dórala en la sartén durante 5 minutos. Salpimienta la mezcla.

❹ Rellena los calabacines y hornéalos durante 20 minutos.

MEJILLONES CON CURRY AL ESTILO TAILANDÉS

PARA 4 PERSONAS

PREPARACIÓN: 10 MINUTOS
COCCIÓN: 10 MINUTOS

144 KCAL/ PERS.

LISTA DE LA COMPRA

4 kg de mejillones

1 cebolla

1 pizca de pasta de curry rojo

10 ramitas de albahaca

2 cucharadas soperas de nata fresca con un 12 % de materia grasa

❶ Pela y pica la cebolla. Rehógala durante 1 minuto con una cucharada sopera de aceite de oliva en una cazuela grande.

❷ Echa los mejillones en la cazuela y añade la nata y el curry.

❸ Cuécelos durante 6 minutos y remuévelos con una espátula hasta que se abran bien.

❹ Espolvoréalos con albahaca picada y sírvelos calientes.