

Alfonso López Alonso

comer bien a diario

Recetas fáciles para una
dieta sana y variada



LAROUSSE

Dirección editorial

Jordi Induráin Pons

Coordinación de la edición

Àngels Casanovas Freixas

Textos y fotografías paso a paso

Alfonso López Alonso

Fotografías y estilismo de plato acabado

Marian Montoro y José Luis Sánchez

Fotografía de la página 10

Rafael López Sancho

Diseño de interiores y de cubierta

Isaac Gimeno

Corrección

Àngels Olivera y Laura del Barrio

Maquetación y preimpresión

Isaac Gimeno

© 2017 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, reprodujeran, 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

978-84-16984-65-7

Depósito legal

B-17734-2017

1E11

agradecimientos

A Jimena, por el enorme trabajo que llevó a cabo para sacar a la luz el primer *Comer bien a diario*. Jim, mi mejor fan gastronómica.

A mi hermana Nuri, por sus recetas de repostería. ¿Recuerdas aquellas rosquillas y aquel tiramisú de cuando éramos pequeños?

A Rubén, Bus y Moncho, por la época universitaria en Compostela en que hacíamos maravillas con la economía para poder sacar adelante unas comidas decentes y además pasarlo genial en la cocina.

A Kosta y Nachete, mis grandes rivales gastronómicos en Galicia.

A Rosa, Marta, Carlos, Su, Jesús, Gustavo, Pepa, Mikel e Íñigo, por ser mis gastrogolf@s preferidos.

A todos los grandes amigos que me llevo de los años de Tapas&Blogs, tanto en Madrid como en Galicia.

A mis queridos y amados Sandra y Jota, ese gran equipo que me ayuda día a día a lidiar con *Recetas de Rechupete*, por dar lo mejor del blog en este libro.

A Mery y su mágica pastela.

A Encarna y Pilar, por sus platos de siempre llenos de sabiduría y buen hacer y que han hecho que, a día de hoy, mis hobbies sean la cocina y mis recetas de rechupete.

Alfonso López Alonso

prólogo I

Podría contarles que este libro es maravilloso. Podría decirles que tiene un montón de recetas fantásticas, ilustradas con fotos que te hacen salivar y soñar con que algún día esos platos llegarán a tu boca. Podría explicarles lo bien que están explicados los trucos y las técnicas necesarios para llevar a buen puerto esas delicias. Podría hacer todo eso y no mentiría.

Sin embargo, prefiero hablarles del señor que ha escrito este libro. Un tipo que me cayó bien desde el minuto uno, que transpira buen rollo y que siempre me ha ayudado en lo que ha podido, a mí y a otros gastroblogueros. Alfonso es una de esas raras personas que simpatiza con cualquiera, que escapa al tópico del gallego cauto porque dice las cosas claras, y que además no tiene un pelo de tonto. Además le admiro porque ha levantado uno de los blogs que más me gustan en España, **Recetas de Rechupete**[®] (www.recetasderechupete.com).

Pensarán ustedes que todo esto les importa un higo, y que las bondades personales del autor no vienen a cuento a la hora de valorar un recetario. Bien, esto podría ser cierto en un libro de cocina convencional, pero nunca en el de un bloguero. Lo realmente valioso de cualquier bitácora es que sea personal. Que no la haya podido escribir ninguna otra persona. Y en el caso de los blogs culinarios, que refleje los orígenes, las experiencias, los gustos y las manías ante los fogones de quien lo pilota.

En este sentido, tanto **Recetas de Rechupete** como este libro, *Comer bien a diario*, son cien por cien Alfonso, y rezuman la franqueza, sencillez, cercanía y, sobre todo, el entusiasmo por la buena comida de su artífice. A mí me encantaría tener un Alfonso que me preparara todas estas recetas mientras me da palique. Pero como eso es imposible hasta que se invente el autor electrónico, me conformaré con tener el libro y acudir a él cuando me apetezca un buen plato de comida de diario.

Mikel López Iturriaga
El Comidista
elcomidista.elpais.com

prólogo II

Cuando Alfonso, un tío «de rechupete», me propuso escribir el prólogo de este libro, mi pregunta fue «¿y por qué yo?». A lo que él me respondió con ese acento gallego tan singular y con esa sonrisa que hace que un día gris sea menos gris: «Pues vaya, tú das de comer a mucha gente a diario y sabes muy bien qué es eso».

Lo siguiente que me pregunté fue «¿es este nuevo *Comer bien a diario* un libro similar al de la primera edición?». A lo que mi respuesta, queridos lectores, fue un clarísimo Sí, en mayúsculas, pero mejorado, en el que se nota la experiencia de los años transcurridos desde ese primer recetario y el saber hacer que se adquiere al trabajar a diario un blog como *Recetas de Rechupete*.

Si de algo sabe Alfonso es del buen yantar y del buen guisar. Y sobre todo cómo hacerlo en casa, en el día a día, y con los mismos utensilios y los mismos ingredientes que cualquiera de nosotros emplearía en casa. Es por esto que las recetas que aparecen en este libro son sabrosas y, al mismo tiempo, fáciles de preparar, pensadas especialmente para todas aquellas personas que durante la semana tienen que decidir qué menús ofrecer a la familia para poder cubrir una de las necesidades básicas del ser humano que es el comer. Porque además de comer, se puede **comer bien y variado**.

Ya solo me queda pedir al lector que no dude en preparar aquellos platos que más le apetezcan y que aquí encontrará explicados paso a paso para que tanto el comer como el cocinar sean un disfrute y al final permanezca un buen sabor de boca.

Julio Miralles Yuste
Cocinero

sumario

Introducción – 10

tapas y aperitivos

Pimientos del piquillo rellenos de langostinos – 14
Huevos rotos con chistorra – 18
Guacamole mexicano – 21
Zamburiñas a la plancha – 24
Tacos de langostinos – 26
Champiñones al horno rellenos de carne – 30
Mejillones a la marinera – 32
Almejas a la marinera – 35

salsas y cremas

Crema de calabacín – 40
Salsa chimichurri – 43
Crema de habas o *byessar* – 46
Crema casera de castañas – 49
Salsa de tomate frito – 52
Pesto rosso o rojo – 56
Crema de berenjenas o *mutabal* – 59
Hummus o crema de garbanzos – 62

masas y rebozados

Empanadillas de pollo y setas – 66
Masa de empanada gallega – 69
Empanada de mejillones con tomate – 72
Pan casero sin amasado – 76
Croquetas de jamón – 78
Croquetas de bacalao – 82
Masa para pizza italiana – 85
Pizza caprichosa – 88

ensaladas y verduras

Ensalada César con pollo – 92
Ensalada de canónigos con jamón – 94
Ensalada de pollo y queso de Arzúa – 98
Musaka o *moussaka* – 101
Pseftokeftedes o albóndigas con tomate – 104
Guisantes con jamón – 107
Salmorejo cordobés – 110
Ensaladilla rusa – 113

sopas, legumbres y guisos

Sopa de cebolla – 120
Sopas de ajo o sopa castellana – 123
Caldo gallego – 126
Cazuela de garbanzos con chorizo – 129
Fabada o *fabes* – 132
Lentejas caseras con chorizo – 136
Judías a lo Tío Lucas – 139
Potaje de garbanzos y verduras – 142

arroz

Arroz con nécoras y vieiras – 148
Diez formas de cocinar arroz – 151
Arroz caldoso marinero – 153
Arroz chaufa – 156
Risotto al azafrán – 160
Arroz basmati con jamón y setas – 163
Arroz a la cubana – 166
Arroz con costillas – 168

pastas

Pasta con manzana y curry al limón – 172
Diez consejos para preparar pasta italiana – 175
Lasaña de carne – 176
Fideuá de almejas y mejillones – 180
Macarrones con anchoas y aceitunas – 183
Lasaña de merluza – 186
Espaguetis con langostinos, ajo y guindilla – 190
Pasta con salsa *arrabbiata* – 193

carnes y aves

Albóndigas a la jardinera – 198
Codornices a la cazadora – 202
Guiso de ternera estofada – 204
Albóndigas en salsa de tomate – 207
Cuscús con pollo y verduras – 210
Pollo asado con manzana y setas – 214
Conejo a la cerveza – 216
Hamburguesa con cebolla confitada – 220

pescados y mariscos

Rodaballo al horno – 224
Cómo cocer pulpo – 228
Pulpo á feira – 230
Merluza en salsa verde – 233
Calamares rellenos con salsa de cebolla – 236
Bacalao a la gallega – 240
Dorada a la sal – 243
Pastel de salmón – 246

postres y dulces

Arroz con leche al estilo asturiano – 252
Leche frita con azúcar y canela – 256
Mousse de chocolate clásica – 259
Tiramisú fácil – 262
Flan de huevo casero y fácil – 265
Tarta fría de queso sin gelatina – 268
Flan de queso – 272
Tarta de galletas y café – 274

anexo

Calendario de temporada – 280
Glosario – 286

introducción

Comer bien a diario se ha convertido, en palabras de muchos de mis seguidores, en un *1080 recetas de cocina* al estilo Rechupete. Por supuesto, eso es mucho decir... lo que ha logrado Simone Ortega en todos estos años es insuperable. Me conformaría con que el libro que tienes entre tus manos pasase a tu hijo o a tu hija como una recomendación, como un detalle o un regalo para que coma bien en casa. Eso para mí ya sería un triunfo.

Un amigo, Marcos Pereiro, me llegó a decir por Instagram que era su «Arguiñano gallego». Cómo me reí. No creo que sea ningún Arguiñano; más bien me veo como esa madre a la que llamas para que te saque de un apuro y que es capaz de aconsejarte por teléfono para que esas lentejas que tienes al fuego te salgan de rechupete. Eso es lo que hace mi madre Rosa desde hace 17 años, que son los que ya llevo en Madrid. Hablo con ella todos los días y raro es el día en que no hablamos de comida.

El espíritu de *Comer bien a diario* nace en diciembre de 2011 con un carácter muy gallego y se cuela en Amazon en formato e-book en las primeras posiciones de venta durante casi un año. Es el primer libro de los seis que he publicado y que podéis encontrar en vuestras librerías de confianza. Y ha sido el trampolín para llegar a todos vosotros, a vuestra cocina, en formato papel, página a página.

El comienzo fue una llamada de una desconocida que me vio en TVE en el programa *Cámara abierta* a altas horas de la noche. Era Eva Zamora, ahora gran amiga, que me ofreció la oportunidad de publicar con Larousse el que sería mi primer libro en papel. Este recetario ha evolucionado y, sobre todo, ha crecido conmigo y con todos vosotros. Son 10 años ya a las espaldas, publicando desde 2008. Estamos de ani-

versario y me gustaría que 2018 fuera un año de celebración y, para ello, nada mejor que una nueva edición de *Comer bien a diario*. Es un libro mejorado, con nuevas recetas, las que han triunfado en el blog en estos 10 años y que mantiene el espíritu de la cocina según la entendemos en casa: recetas fáciles basadas en las gastronomías mediterránea y atlántica, que se caracterizan por seguir una dieta sana y variada.

Este libro reúne los mejores platos de Recetas de Rechupete. Todas las recetas pueden cocinarse fácilmente en casa y están descritas con sumo detalle, con trucos y consejos para que te salgan a la primera. Muchas de ellas contienen el paso a paso fotografiado que nos caracteriza; todas tienen una fotografía de plato acabado y, por supuesto, con enlaces a muchos vídeos para que, además de cocinar, pases un buen rato conmigo. Es un libro apto tanto para aquellos que empiezan con los fogones como para los cocinillas más avezados. Platos de cuchara, y tenedor y cuchillo: lentejas, garbanzos, alubias, guisotes, sopas, cremas, purés, ensaladas, verduras, masas, arroces, pasta, carnes, pescado, mariscos, dulces... Con sabor a mar, a montaña, a cocina internacional, a cocina tradicional, a fusión... No falta de nada. Todos tus platos saldrán de rechupete: comer bien para vivir mejor.

Un libro lleno de sabor, color y aromas, con platos que se han colado en mi cocina desde hace muchos años y sin los que ya no podría vivir. Esta es mi selección y también la vuestra, gracias a vuestras búsquedas en Google. Un libro con una cocina mucho más variada, más divertida y nada cara, con platos muy sencillos y accesibles a todo el que tenga un poco de curiosidad y ganas de aprender, incluidos los más jóvenes, que cada vez cocinan más.

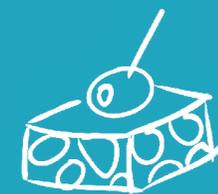


Debes comprar este libro si...

1 ... eres amante de los libros de cocina, a pesar de que ya no cabe ninguno más en las estanterías y tu pareja amenaza con echaros (a ti y a tus libros) a la calle.

2 ... quieres hacer un regalo a esos familiares o amigos cocinillas entusiastas de la gastronomía y quieres asegurar el tiro cuando te inviten a cenar.

3 ... consideras que va a ser una herramienta imprescindible en tu cocina a pesar de que sabes que acabará con la cubierta llena de harina y algún manchurrón de aceite en sus páginas.



tapas y aperitivos

- Pimientos del piquillo rellenos de langostinos – 14
- Huevos rotos con chistorra – 18
- Guacamole mexicano – 21
- Zamburiñas a la plancha – 24
- Tacos de langostinos – 26
- Champiñones al horno rellenos de carne – 30
- Mejillones a la marinera – 32
- Almejas a la marinera – 35

pimientos del piquillo rellenos de langostinos



Tiempo: 1 hora

1,00 €/persona

Fácil

4 personas



Los pimientos no se introdujeron en España hasta que, de la mano de Cristóbal Colón, llegaron del continente americano. Allí, es una joya originaria de México, pero también existían plantas en el sur de Asia. Con el transcurso de los siglos se han ido desarrollando distintas variedades, y una de las que consideramos originaria en nuestro país es la de los pimientos del piquillo. Esta variedad de pimientos es típica de la ciudad de Lodosa, en Navarra, donde se cosecha y está protegida por una denominación de origen.

En el resto del país, lo más fácil es que podamos encontrar estos pimientos en conserva, después de un proceso de asado y eliminación de la piel. Una de las características de este tipo de pimientos es que tienen una carne firme que los hace perfectos para platos como este.

Se trata de una elaboración muy sencilla con la que obtendremos un plato de primera. Solo tenemos que preparar un sofrito, que mezclaremos con una salsa bechamel y, sin más, rellenar los pimientos y servirlos acompañados de una salsa. Las opciones de relleno son infinitas: morcilla y piñones, bacalao o casi cualquier cosa que tengamos por casa. Con ello elaboraremos un plato de pimientos rellenos dignos de la mejor mesa.

1. En primer lugar, lavamos y retiramos las hojas exteriores del puerro. A continuación, lo cortamos en dados pequeños y lo sofreímos en una sartén con un chorrito de aceite de oliva a fuego medio, para evitar que se queme, durante unos 15 minutos, hasta que esté transparente.

INGREDIENTES

- 12 pimientos del piquillo
- 12 langostinos
- 1 puerro
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- 250 ml de leche
- sal
- pimienta negra
- nuez moscada
- aceite de oliva virgen extra
- 3 pimientos del piquillo (para la salsa)
- ½ cebolla
- 200 ml de nata para cocinar



2. Después, pelamos los langostinos, retiramos los intestinos, que se encuentran a lo largo de la parte superior, y los picamos en dados pequeños. Cuando el puerro esté listo, añadimos los langostinos troceados y proseguimos la cocción durante unos 3 minutos más. Retiramos el sofrito de la sartén y lo reservamos.

3. Agregamos la mantequilla a la misma sartén que hemos utilizado y, cuando se derrita, incorporamos la harina. Removemos con la ayuda de unas varillas y dejamos que la harina se cocine unos minutos.

4. Calentamos la leche y, a continuación, la vertemos poco a poco, sin dejar de remover, para que se integre con la harina y no forme grumos. Una vez se haya incorporado la leche, y sin dejar de remover, cocinamos la salsa a fuego medio durante unos 10 minutos.



5. Añadimos el sofrito de puerro y langostinos que habíamos reservado y lo mezclamos con la salsa bechamel. Salpimentamos y dejamos que se enfríe.

6. Mientras tanto, comenzamos a preparar la salsa. Calentamos en una sartén un chorrito de aceite de oliva. Incorporamos la cebolla picada y la rehogamos bien.

7. Cuando la cebolla esté lista, agregamos los pimientos troceados y proseguimos la cocción 3 o 4 minutos más. A continuación, añadimos la nata para cocinar y dejamos que la salsa siga cocinándose a fuego medio unos 5 minutos. Salpimentamos y ponemos la preparación en un recipiente para triturarla con la batidora o el robot de cocina. Reservamos la salsa.

8. Precalentamos el horno a 180 °C. Rellenamos los pimientos del piquillo con la mezcla fría que habíamos reservado y los vamos colocando en una bandeja refractaria. A continuación, horneamos los pimientos durante 5 minutos para servirlos calientes.

Podemos presentar los pimientos en una fuente napados con la salsa de piquillos o directamente en platos individuales con parte de la salsa. Se trata de una receta tan sabrosa como fácil de preparar, perfecta para una cena con invitados o simplemente para darnos un homenaje.

huevos rotos con chistorra



Cuando voy de visita por Pamplona no puedo dejar de comprar chistorra en la primera tienda que encuentro para luego preparar un pequeño homenaje a uno de los productos más típicos y tradicionales de Navarra.

La chistorra o txistorra no tiene secretos, es un tipo de embutido elaborado con la mejor carne picada fresca procedente de carne de cerdo (magro y panceta), ajo, sal y pimentón (que le da el color rojo característico) y que se suele tomar frita o asada. Con ella suelo preparar unos huevos rotos o estrellados. Os dejo con esta receta perfecta con una mezcla compensada de patatas, huevos, cebolla y chistorra. ¿No os parece fabuloso?

INGREDIENTES

- 1 kg de patatas gallegas (7-8 patatas)
- 6 huevos grandes
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de miel
- aceite de oliva virgen extra (para freír las patatas y pasar los huevos)
- sal (al gusto)
- 150 g de chistorra pamplonica



1. Pelamos las patatas, las lavamos en agua fría y las cortamos en rodajas de medio centímetro, es decir, patatas panaderas. También las podéis cortar en tiras, el resultado es similar pero menos vistoso a la hora de presentar el plato. Secamos las patatas con papel absorbente de cocina y reservamos.

2. Ponemos una sartén bien grande al fuego con el aceite de oliva virgen extra. Calentamos el aceite, echamos un pedazo de patata y cuando salgan burbujas añadimos el resto. Freímos a fuego medio durante unos 10-12 minutos aproximadamente. Es importante que no queden muy crujientes pero tampoco cocidas, tenéis que ir pinchando alguna que otra vez para saber cuándo están en ese punto justo.

3. Retiramos las patatas con una espumadera y las escurrimos bien. Salamos y reservamos en una fuente. Retiramos el aceite de la sartén. Este aceite lo podéis utilizar perfectamente para otras recetas.

4. Para esta receta preparamos la cebolla ligeramente caramelizada con un poco de miel, muy poca, lo justo para darle un ligero sabor dulzón. Tenemos que pelarlas y cortarlas en rodajas muy finas. En la misma sartén que hemos utilizado para freír las patatas añadimos un poco de aceite de oliva y siempre a fuego bajo añadimos toda la cebolla. Cuando veamos que empieza a soltar agua subimos un poco la temperatura para que se dore.

5. Bajamos el fuego, salamos, removemos con una cuchara de madera durante unos 5 minutos y añadimos 1 cucharada de miel. Removemos para que se caramelicé y, cuando veamos que la miel se está pegando a la cebolla, la retiramos a un plato.

6. El punto clave de la receta está en los huevos. Añadimos a la misma sartén una cucharada de aceite de las patatas y freímos los huevos sin que terminen de cuajarse, no deben quedar muy hechos (la yema debe estar líquida). Añadimos a la sartén la cebolla y las patatas y rompemos los huevos con una cuchara de madera.

7. Solo nos queda preparar la chistorra. Ponemos una sartén al fuego y sin poner aceite añadimos la chistorra cortada en trozos. Freímos casi a la plancha, a fuego bajo, durante 5 minutos. Poco a poco veréis que el mismo embutido va soltando grasa en la que se cocina. Retiramos de la sartén y quitamos el exceso de grasa con un poco de papel absorbente.

8. Presentamos estos huevos rotos en un gran plato con los trozos de chistorra por encima como más os guste.



Este plato se ha de servir inmediatamente y bien caliente. Espero que os guste. ¡Bo proveito!



guacamole mexicano



Podemos viajar a México con el paladar gracias a esta deliciosa receta de guacamole mexicano. Lo cierto es que este clásico de México gusta a todo el mundo, desde el vegetariano más radical al más apasionado de la barbacoa. Además, una vez que decides prepararlo en casa, ya no se cambia por ningún otro. Aunque entre sus ingredientes contenga tomate, es ligera y refrescante, y tiene una textura untuosa de gran calidad.

Hay muchos tipos de guacamole, tantos, que en México cada uno tiene su propia receta y esta varía según la región en la que se vive. La mayoría posee un toque picante que resulta difícil de asimilar para los que no están acostumbrados, aunque la verdad es que a nosotros en casa, por ejemplo, nos encanta el picante. Todo el mundo coincide en los ingredientes básicos que se deben emplear: tomate, cebolla, chile serrano, cilantro, limón y aguacate. La verdad es que, cuando un plato es sencillo y contiene pocos ingredientes, no hace falta añadirle nada más porque pierde su verdadero sabor.

En México podemos encontrar dos clases de guacamole. Si el aguacate está del todo triturado se llama *aguamole*, y suele servirse en taquerías populares o puestos ambulantes de comida. La versión con trocitos de aguacate que se suele preparar en casa es el *guacamole propiamente dicho*. Esta deliciosa salsa se prepara en un instante y es muy sencilla, fantástica como aperitivo. Con este guacamole el triunfo está asegurado.



INGREDIENTES

6 aguacates medianos o 4 grandes maduros
100 g de tomate
100 g de cebolla
1 lima entera
1 cucharada de cilantro fresco (solo las hojas)
sal
1 bolsa de nachos
1 chile serrano (opcional) o jalapeños en conserva, guindilla o cayena

1. Primero, pelamos la cebolla y lavamos el tomate. Los picamos muy finos, lo máximo posible. El objetivo es que se vean pero que se noten lo justo en el paladar.

2. Elegimos unos aguacates maduros que no estén demasiados duros para triturarlos. No deben estar blandos; la piel debe ser firme, y al presionar con el dedo, este debe hundirse ligeramente. Hay que destacar que el sabor de un aguacate maduro es mucho mejor. Si están muy verdes, los podemos envolver en papel de periódico y ponerlos en un cuenco a temperatura ambiente para que maduren. Nunca deben guardarse en la nevera.

3. Cortamos los aguacates por la mitad hasta el hueso y rotamos cada mitad para separarlas. Con la ayuda de una cuchara de plástico, vaciamos las dos partes y dejamos el hueso en la misma fuente donde vamos a poner el aguacate. En México se trituran los ingredientes con un molcajete o mortero de piedra, aunque en España es complicado conseguirlo. Yo los trituro con un tenedor de plástico o madera y en un cuenco de plástico, ya que de esta forma se evita la oxidación y se consigue una pasta más o menos irregular con tropezones.

4. Añadimos el zumo de la lima directamente sobre el aguacate y empezamos a aplastar la pulpa con el tenedor. Agregamos 2 cucharadas

de cilantro. Si las hojas son muy grandes, las troceamos con las manos.

5. Mezclamos todo con el tomate y la cebolla que habíamos reservado y una pizca de sal.

6. Picamos el chile serrano muy fino. Yo me suelo poner guantes porque el picante puede ser peligroso si luego te frotas los ojos. Lo añadimos a la preparación y mezclamos todo con una cuchara de madera con movimientos envolventes para no modificar la textura irregular de la salsa. Probamos por si fuera necesario rectificar de picante y de sal. Hay que recordar que lo vamos a tomar con totopos o triángulos de maíz, también llamados nachos, frituritas o, como se come en México, con chicharrones de cerdo o cortezas. Todo ello contiene sal y lo vamos a emplear a modo de cucharas, de manera que hay que tener cuidado con la sal.

7. Presentamos el guacamole en un cuenco con los nachos alrededor.

Ningún aficionado a la cocina mexicana se resiste a unos nachos mojados en guacamole, una salsa elaborada con aguacate, cebolla, tomates picados, ajo y unas gotas de Tabasco® o chile. Delicioso.

CONSEJOS

– Si nos ha sobrado guacamole y deseamos conservarlo, debemos poner uno o dos huesos de aguacate en el guacamole y cubrirlo con film transparente para que no esté en contacto directo con el aire. El film debe estar en contacto directo con la salsa, ya que así, y con la ayuda del zumo de lima que contiene, se conservará mejor en la nevera. De esta manera evitaremos que se oxide y tome un color oscuro que resulta muy desagradable y le da mal sabor. Debería aguantar sin problemas uno o dos días en el frigorífico.

– Para evitar que una enzima, la polifenoloxidasa, que se libera al triturar el aguacate y romper sus células, se oxide en contacto con el oxígeno y adquiera un color marrón no deseado, solo tenemos que añadir un elemento ácido. En este caso, la lima ayuda a que las reacciones enzimáticas que causan la decoloración se ralenticen. La lima contiene ácido ascórbico o vitamina C, que es perfecto para este problema. El cilantro también contiene este ácido, de modo que incorporarlo a la elaboración contribuye a que tenga ese color verde precioso del guacamole tan característico.

– El guacamole es perfecto como base para muchas otras recetas, como unos burritos, unas tortitas de queso o simplemente untado en un bocadillo con un poco de queso y pollo. ¡Delicioso!

– Conviene añadir la sal en el último momento, justo antes de servir, ya que si se agrega al principio, el estrés osmótico destruye las paredes de las células del aguacate y se libera más enzima oxidante. Este consejo es ideal para los más puristas del color verde.

– Si deseamos un guacamole más ligero y refrescante, podemos agregar más tomate (casi duplicar la cantidad). Asimismo, para que resulte más cremoso, algunas personas incorporan 1 cucharadita de mayonesa. En México existen varios tipos de nachos, que mezclan con infinidad de ingredientes, por ejemplo, los nachos con guacamole y chicharrones de cerdo, que están deliciosos.

– El guacamole auténtico se prepara con chile serrano, pero pica muchísimo. Si resulta excesivo, es posible utilizar chiles jalapeños, que es otro tipo de picante, o incluso un chorrito de salsa Tabasco®. No obstante, hay que tener en cuenta que si lo elaboramos para un mexicano es imperativo que contenga chile serrano, incluidas sus semillas.

