

Ximena Sáenz

Apuntes de cocina

Para uno, para dos y para más



Ximena Sáenz

Apuntes de cocina

— *Para uno, para dos y para recibir* —

Fotografía: Carolina Colmenero





Instrucciones de uso

Ximena Sáenz

Este libro lo pensé para vos, que no tenés más que una placa para horno de cuando te llevaste pizza de la casa de tu abuela. Y para vos, que estás buscando nuevas ideas para cocinar más y mejor. Tal vez nunca hiciste un risotto, pero estoy segura de algo... TE GUSTA COMER. A todos nos gusta. Una buena comida puede convertir momentos comunes en gloriosos. Entonces ¿cómo no intentar que cada comida sea mejor y más feliz?

Este libro aplica para gente que está en diferentes circunstancias:

- A) Para el que vive solo y cocina para uno.
- B) Para el que cocina para dos.
- C) Para el que cocina para más de dos.

Por supuesto que uno puede ser B y a veces estar en la situación A, y los domingos en la C. O ser A y de golpe estás en la B y después en la C...

Como sea, cocinar es una forma de cuidar y cuidarse. Si estás solo en casa, reemplazá tu tostada-con-queso-y-a-la-cama por una cena rica y, si estás con alguien, sorprenderlo con un plato tentador. Para empezar, recorré estas páginas. ¿Qué receta “te llama” primero?

Hay un libro que cambió mi vida: *El perfeccionista en la cocina*, del novelista inglés Julian Barnes. Es el único libro (que conozco) escrito desde el rol del que lee y utiliza libros de cocina. Me ayudó a ponerme en el lugar del que está con el recetario en la mano y el delantal puesto. ¿Cómo prepara un pollo a la sal alguien que nunca vio cómo se hacía?

Desafiada por Sir Julian, traté de ser muy específica en las recetas e, incluso, expresé las cantidades en gramos y en tazas. Con tazas, me refiero a una medida clásica de la cocina norteamericana. Se compran en los bazares pero también podés usar una taza como las que tenían las abuelas, petisas y de boca ancha (las tazas, no las abuelas).

En este libro vas a encontrar recetas que comías cuando eras chico y recetas nuevas, que, quizás, sean las que recuerden tus hijos de grandes. Ojalá las disfrutes y las conviertas en el clásico de tu propia casa (sea esta A, B o C).

“El perfeccionista aborda una nueva receta, por sencilla que sea, con inquietudes antiguas: las palabras destellan ante él como señales de ‘¡alto!’. ¿Esta receta está descrita de un modo tan impreciso porque hay un feliz margen –o, más bien, una libertad temible– de interpretación, o porque el autor o la autora es incapaz de expresarse con mayor exactitud? *Empieza con palabras simples: ¿cómo de grande es un ‘pedazo’, qué volumen tiene un ‘dedo’ o una ‘gota’, cuándo una ‘rociada’ se convierte en lluvia? ¿Es una ‘taza’ un término genérico rudimentario o una medida norteamericana concreta? ¿Por qué nos dice que añadamos un ‘vaso de vino’ lleno de algo, cuando hay vasos de vino de muchos tamaños? O [...] ¿cómo se entiende esta instrucción de Richard Olney: ‘Añada tantas frutillas como le quepan en las dos manos juntas’? ¡Vamos, anda! ¿Tendremos que escribir a los albaceas del difunto Olney para preguntarles cómo de grandes tenía las manos? ¿Y si la mermelada la hicieran niños o gigantes de circo?”*

Julian Barnes
El perfeccionista en la cocina

COCINO PARA UNO

1



Smørrebrød de atún

(la bruschetta escandinava)

Pan	1 rebanada
Mayonesa	1 cda.
Palta	½ u
Atún al natural	¼ lata
Tomates cherry	2 u
Sal y pimienta negra	a gusto
Aceite de oliva	unas gotas

1. Untá una rebanada de pan tostado con mayonesa.

2. Fileteá la palta y acomodala sobre el pan. Agregá el atún desmenuzado con las manos, los tomates cortaditos, un poco de cebolla (si te gusta), sal, pimienta y aceite.

Opcional: cebolla morada c/n

Los smørrebrød son típicos de Dinamarca y se pueden hacer con muchos ingredientes: huevos duros, pepinos frescos en rodajas, tomate, salmón curado, camarones, jamón, etc.





Spaghetti

con salsa rápida de tomates frescos

Tomates perita	240 g	3 u
Sal y pimienta	-	a gusto
Spaghetti	100 g	-
Aceite de oliva	25 cc	3 cdas.
Ajo	-	1 diente
Vino blanco	30 cc	¼ taza
Albahaca	-	10 hojas
Queso rallado	-	a gusto

¡En 10 minutos hacés una salsa
mucho más rica que las de lata y
con solo 3 tomates!

1. En una olla grande, herví agua en abundancia, para que los spaghetti no se peguen.
2. Lavá los tomates. Cortalos en cuartos, sacales las semillas y cortalos en cubitos.
3. Cuando el agua hierva, agregá una cucharada de sal y cociná los fideos hasta que estén al dente.
4. Calentá una sartén, verté el aceite y colocá el ajo aplastado para aromatizar. Dejá cocinar por 30 segundos e incorporá los tomates. Salá y cociná por 5 minutos.
5. Agregá el vino blanco (si no tenés, solo agua).
6. Una vez que el tomate esté deshecho, volcá los fideos sobre la salsa. Agregá la albahaca, pimienta negra, más aceite y mezclá.
7. Serví con queso rallado y una buena tostada de pan.

PD. 100 g de spaghetti equivalen a un puñado de 2,5 cm de diámetro.







Tres formas de cocinar una pechuga de pollo

...y no aburrirse en el camino

Con ajo, limón y perejil

Aceite de oliva	2 cdas.
Pechuga de pollo	1 u
Limón	½ u (jugo y 2 rodajas)
Ajo	1 diente
Perejil	1 cda.
Sal y pimienta	a gusto

1. Calentá bien una sartén, verté unas gotas de aceite de oliva y dorá la pechuga entera de ambos lados. Como la pieza está entera, la cocción será más lenta porque

el calor tiene que llegar al centro. Para no quemar el exterior, poné el fuego a temperatura media. Si querés acelerar un poco el proceso, cubrí con la tapa de alguna olla.

2. Cuando falten pocos minutos de cocción, agregá el jugo y las rodajas de limón, el ajo picado, el perejil, sal, pimienta y un poco más de aceite de oliva.

3. Serví con todo el jugo de cocción.

Con mostaza y miel

Pechuga de pollo	1 u
Aceite a elección	c/n
Vino blanco	⅓ taza
Mostaza (antigua o común)	1 cda.
Miel	1 cda.
Sal y pimienta	a gusto

1. Cortá la pechuga a lo largo en 3-4 tiras gruesas.

2. Calentá bien una sartén y dorá las tiras de pollo en unas gotas de aceite. Para dorarlo, no lo muevas hasta que haya tomado el color que querés. Si el pollo larga demasiada agua y no se dora, puede deberse a que la sartén no estaba lo suficientemente caliente.

3. Da vuelta las tiras para que se doren de ambos lados. Luego de 1-2 minutos, verté el vino blanco. Este debería generar bastante ruido y vapor, como si fuera un truco de magia. En este momento, el aroma a alcohol se sentirá con mucha intensidad; cuando ya sea más suave, incorporá la mostaza y la miel. Salpimentá.

4. Bajá el fuego y cociná por 2 minutos más hasta que los ingredientes estén bien amalgamados.

5. Serví acompañado con la guarnición que deseés.



Con curry

Pechuga de pollo	1 u	1. Abrió la pechuga de pollo en láminas de 1 cm (esta es una idea para que se cocine más rápido).
Sal	a gusto	
Curry	1 cda.	

2. Condimentá el pollo con sal y abundante curry, de modo que la pechuga quede bien teñida de amarillo anaranjado por fuera.

3. Calentá bien una sartén, verté unas gotas de aceite y dorá el pollo de ambos lados.

4. Serví con una ensalada o lo que prefieras.

Si te sobró pollo con curry, aprovechalo para preparar un wrap. Podés llevarlo como vianda o hacer una comida ligera.

PD. Hay muchos tipos de curry y muchos de ellos son suaves, no picantes. No le tengas miedo a la cantidad, es muy sabroso.

Wrap de pollo al curry

Tortilla de trigo o maíz	1 u	1. Calentá una tortilla de trigo o maíz sobre una sartén sin aceite.
Hummus (página 69)	2 cdas.	
Chauchas	4 u	2. Untá la tortilla con hummus o queso crema.
Tomates cherry	4 u	
Choclo	1 u	3. Colocá arriba las chauchas cocidas enteras, tomates cherry en mitades, granos de choclo hervido, unas láminas de rabanito y un poco de pollo con curry deshebrado.
Rabanito	1 u	
Pollo al curry	c/n	
