

# Recetas de Navidad

RECETAS SENCILLAS Y MUY RICAS



## La Navidad en la Cocina

Olores, mezclas de sabores, risas, familia, amigos...

Ha llegado la Navidad, una de las épocas más especiales que tiene el año. Es una festividad en la que abundan las reuniones familiares, los olores en la casa a los dulces navideños, esas largas sobremesas con turrón...

Disfruta de estas recetas que hemos recopilado con mucho amor, son sencillas, como siempre, pero con un sabor único, es una mezcla de recetas tradicionales y actuales para que puedas sorprender a tus invitados. ¡Feliz Navidad!

1

### BANOFFE PIE

¿Has probado este rico postre? Te va a enamorar.

2

### SEPIA CON CEBOLLA

Receta saludable y muy fácil de hacer. ¿Te animas con ella?

3

### TENDENCIAS EN 2016

Descubre las tendencias en 2016 en materia de cocina.



#### Azúcar especiado

Este azúcar es ideal para los postres o para las infusiones.



#### Solomillo de cerdo

Ánimate a preparar esta rica receta, vas a sorprender con este plato.



#### Tortitas de bacalao

Esta es una receta de mi abuela que tengo el gusto de compartir contigo.

## Solomillo de cerdo con champiñones

En esta ocasión te propongo un plato barato y para todos los presupuesto. ¿Sabes lo mejor? Es que está riquísimo. Vamos con los ingredientes para el solomillo de cerdo con champiñones.

### Ingredientes del solomillo de cerdo con champiñones

- 1 Solomillo de cerdo
- 1 bandeja de champiñones variados
- 4 dientes de ajo
- 1 y 1/2 cucharadas de harina
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Popurrí de pimientas
- 350 ml de vino blanco, si puede ser Xacoli mucho mejor

### ¿Preparamos nuestra receta?

Lo primero que vamos a hacer es preparar la salsa, verás lo sencillo que es. Necesitas una cazuela o una olla, añade un buen chorro de aceite de oliva y cuando esté caliente añade el ajo partido en trocitos muy pequeños, cuanto más picadito esté mucho mejor. Lava bien los champiñones y corta en láminas no demasiado gruesas pero tampoco muy finitas, un tamaño de corte intermedio.

Añade a la cazuela junto con el aceite y los ajos. Mueve bien para que se haga por todos los



lados. Incorpora la cuchara y media de harina y vuelve a mover. Sazona al gusto.

Es el turno de añadir el vino blanco. Una vez que lo hayas incorporado deja a fuego medio durante unos 20 minutos. Puedes ir moviendo de vez en cuando y si ves que se va a quedar sin salsa añade un poquito de agua.

Mientras se está haciendo la salsa vamos a preparar el solomillo de cerdo. Es muy sencillo, corta en rodajas y salpimenta por ambos lados.

En una sartén añade un chorrito de aceite y con un papel absorbente frota por toda la superficie de la sartén. Cuando esté caliente haz las rodajas al gusto, mejor que no quede muy seca.

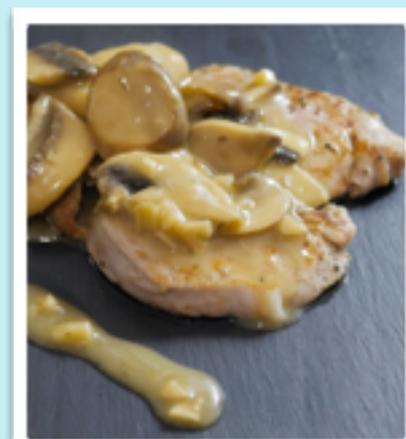
**“Puedes servir la salsa encima o junto al solomillo”**

### PROPIEDADES DEL SOLOMILLO DE CERDO

Debido al alto contenido de proteínas, el solomillo de cerdo es un alimento recomendado especialmente para el desarrollo muscular.

Los alimentos ricos en proteínas como esta carne, están recomendados durante la infancia, la adolescencia y el embarazo ya que en estas etapas, es necesario un mayor aporte de este nutriente.

Por su alto contenido en vitamina B1, el consumo del solomillo de cerdo, ayuda a superar el estrés y la depresión.



# Sepia con cebolla y tomate

El otro día estuvimos en el supermercado comprando, era última hora así que pillamos de oferta la sepia, la chica nos la ofreció porque la había rebajado 2 euros así que perfecto.

Nos llevamos una sepia a casa y con ella hemos realizado esta rica receta que comparto contigo: la sepia con cebolla y tomate. Si te parece comenzamos con los ingredientes para dos personas.

## Ingredientes de la sepia con cebolla y tomate

- 1 sepia
- 4 cebollas medianas
- 1/2 bote de tomate frito
- 1 chorro de Magno
- Sal
- Aceite de oliva
- Pimienta negra

## Vamos a la cocina

Lo primero que te recomiendo es cortar las cebollas en juliana, ni te imaginas la cantidad de lágrimas que solté jajaja es que eran 4 cebollas muy intensas 😊 Ponlas a fuego medio en la sartén con aceite de oliva y sal al gusto.

Mientras, lava y corta la sepia en cuadraditos pequeños, del tamaño de un bocadito para que no tengas que estás partiendo después y reserva. Cuando tengas la cebolla doradita añade el tomate poco a poco y ve moviendo, si es frito no hace falta que lo tengas demasiado tiempo, con unas cuantas vueltas es suficiente.

Y a esa salsa añade pimienta negra y la sepia con el fuego más fuerte. No la dejes demasiado tiempo, más o menos unos 8 minutos en el fuego moviendo de vez en cuando. Y un chorro de Magno para flambear después.

Pues ya tienes tu sepia con cebolla y tomate lista para comer. Es una receta saludable, fácil de realizar y está tan rica que vas a querer mojar pan.



**“Ten cuidado al flambear y no te quemes”**



# Bonito con verduras

El bonito es un pescado azul rico en ácidos Omega 3 que ayudan a disminuir los niveles tanto de colesterol como de triglicéridos en la sangre. Tiene una gran cantidad de propiedades así como un sabor muy rico.

Así que hoy en La Cocina de Tendencias te mostramos una receta sencilla pero muy saludable que puedes preparar en casa en unos minutos.

## Los ingredientes del bonito con verduras

- 2 rodajas de verduras
- 2 zanahorias
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

## Vamos a preparar el bonito

Lo primero que vamos a hacer es lavar y cortar en juliana las verduras: tanto la cebolla como las zanahorias y los dientes de ajo.

En una sartén añade aceite de oliva y cuando esté caliente añade las zanahorias, la cebolla y los ajos. Sazona al gusto. De lo que se trata es de que la verdura esté pochada así que mueve de vez en cuando.

Mientras pon la plancha a calentar; añade sal y pimienta a las rodajas de bonito y cuando tengas la plancha bien caliente es el momento de introducir las rodajas de bonito. Aquí depende de cómo te guste el pescado: más hecho o menos.

Y para servir te recomiendo que pongas el bonito y junto a él las verduritas. Es un plato muy saludable y si pillas el bonito en oferta, como es mi caso, puede ser una receta muy económica.

¿Qué te parece el bonito con verduras? ¿Te animas a prepararlo en casa?

**“Es una receta saludable para combatir las comidas pesadas”**

---



## Tortitas de Bacalao, receta de mi abuela

¡Me encanta esta receta! Es una delicia y sobre todo porque las tortitas de bacalao es un plato que me recuerda a Navidad, a las cenas de casa de mi abuela, no es por nada pero están de vicio.

Así que quiero compartir esta sencilla receta por si te animas a prepararlas durante estos días de fiesta.

### Ingredientes de las tortitas de bacalao

- 1 bolsa de bacalao deshalado
- 1/2 kilo de harina
- 2 vasos de agua (si quieres añade un vaso y medio y luego añades más)
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- 1 cucharadita de bicarbonato
- Aceite de oliva virgen extra
- Azafrán o colorante alimentario

### Preparación:

El día de antes de hacer la receta pon a remojo el bacalao con abundante agua para quitar la sal.

En un bol añade la harina y el agua, bate bien con ayuda de la batidora eléctrica hasta que veas que no queda harina suelta. Añade dos dientes de ajo bien picaditos y un poco de perejil también picado. Vuelve a batir bien.

Es el momento de incorporar el colorante alimentario o azafrán si tienes. Y ahora incorpora el bacalao, que tienes en remojo desde la noche anterior, que viene deshalado y parte en trozos muy pequeños. Vuelve a batir y cuando lo tengas bien batido añade una cucharada de bicarbonato.

Prepara la sarten con bastante aceite, cuando esté caliente coge una cuchara y pon pegotes en la sarten. Dale la vuelta rápido porque se suelen hacer muy rápidamente.



---

**“Deja que reposen en un plato con papel absorbente”**

---

## Rustido de pollo con pasas

Ahora que estamos a puertas de la Navidad comparto una receta que me encanta, se trata del rustido de pollo con pasas. Puedes prepararla durante estos días de fiestas o en alguna celebración especial porque vas a quedar de maravilla.¿Te animas? Ya verás lo fácil que es.

### Ingredientes del rustido de pollo

- 1 pollo
- Aceite oliva virgen extra
- 2 hojas de laurel
- Sal
- Vino blanco
- Coñac
- Pasas
- Champiñones
- Setas
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajos

### Preparación:

Lo primero que hay que hacer es freír la carne con una cebolla, en este punto debes incorporar bastante aceite porque es el que, más tarde, nos va a servir de salsa. A la cebolla corta una cruz de arriba a abajo sin que llegue al centro porque no queremos que se rompa.

Añade una cabeza de ajos haciéndoles unos cortes, no los rompas porque la idea es que quede entera. Incorpora al sofrito un tomate cortado por la mitad y un par de hojas de laurel. Sazona al gusto.

Un consejo, ten cuidado de que no se quemel laurel, ve moviendo continuamente.

Cuando la carne esté bien frita se incorpora a una olla con un chorro de vino blanco y un chorro de coñac. Añade los champiñones partidos en 4 partes, ciruelas y setas. Deja que hierva hasta que se quede una salsa espesa, debe quedar como la foto:



Y ya lo tienes listo para consumir. ¿Qué te parece? ¿Verdad que tiene muy buena pinta? Pues ni te imaginas el sabor tan rico... no quedó nada jajaja Y si lo preparas con un día de antelación está mucho más sabroso porque han reposado todos los jugos.

---

**“Es uno de los platos preferidos de la Navidad”**

---

# Banoffee Pie

Si te gustan las buenas tartas tienes que probar el Banoffee Pie, es una receta exquisita de esas que tienes que cerrar los ojos en acto reflejo para guardar en tu interior el sabor de cada cucharada en la boca ¡Y no estoy exagerando! Veamos el paso a paso, por cierto, al final te dejo el vídeo con el paso a paso por si quieres ir directamente a él.

## Ingredientes de Banoffee Pie

- 300 gramos de galletas
- 125 gramos de mantequilla
- 3 plátanos maduros
- 200 ml de nata para montar
- Azúcar
- 1 bote pequeño de dulce de leche

## Preparación:

Lo primero que vamos a hacer es triturar las galletas, cuanto mas trituradas mucho mejor, mi batidora eléctrica tiene un triturador así que me ha venido de lujo. Calienta unos segundos la mantequilla en el microondas y cuando este derretida incorpora a las galletas. Debes mezclar muy bien, lo he hecho con las manos bien limpias porque es la forma más rápida. La idea es que quede compacta la mezcla.

Ahora forra el molde con la mezcla de galletas y mantequilla derretida. Se generosa porque va a ser la pared de nuestra tarta. Cuando lo tengas ponlo en la nevera mientras sigues con el siguiente paso para que se vaya compactando. Vamos a montar la nata con ayuda de una batidora de varillas y azúcar, ¡ah! y una dosis de paciencia 😊 ¡Qué rica que está la nata casera! Introduce el bol en la nevera y saca el de las galletas porque ahora vamos a trabajar sobre él.

Corta los tres plátanos en finas láminas, en mi caso he utilizado tres plátanos, si ves que tu molde es más grandes pues añade un plátano más.

Cuando los tengas dispuestos sobre la base de galletas extiende el dulce de leche con cuidado

de llegar a todos los rincones. ¡Ya va cogiendo forma!

Ahora debes añadir la nata montada, no tengas miedo y añade una buena capa. Para decorar he rallado un trozo de chocolate negro pero si no tienes a mano puedes dejarla así o añadir un poco de cacao. Deja en la nevera un par de horas antes de consumir, si puedes jajaja

Y cuando esté bien fría pasa a desmoldar con mucho cuidado.



# Bundt Cake de chocolate y plátano



El bundt cake es un pastel que se caracteriza porque se realiza en un molde llamado “Bundt”. Es un molde que tiene un agujero en el centro y puede tener formas muy distintas y artísticas. El 15 de noviembre se celebra el día mundial de Bundt Cake así que desde la Cocina de Tendencias he querido realizar mi pequeño homenaje a este dulce. Para la ocasión he realizado un paste de chocolate y plátano que me he inventado yo misma. Espero que te guste porque en casa ha durado nada y menos 😊

## Los ingredientes del bundt cake de chocolate y plátano

- 4 huevos
- 250 gramos de harina
- 250 gramos de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas soperas de cacao en polvo
- 250 gramos de azúcar blanca
- 250 gramos de azúcar morena
- 2 plátanos maduros
- 1 sobre de levadura en polvo
- Mantequilla y harina extra para untar el molde
- Molde de bundt cake, el mío es de Lidl y me ha costado unos 4 euros

## Preparación:

En un bol grande debes añadir los 4 huevos y batir, para este pastel he utilizado la batidora de varillas en la función de amasar porque quería

que cogiera altura. Añade la harina tapizada junto con la levadura y el aceite de oliva. Sigue mezclando todos los ingredientes.

Ahora incorpora el azúcar lentamente mientras sigues batiendo y las dos cucharadas de cacao. Si quieres que sepa mucho a chocolate añade otras dos sin miedo.

Corta en trozos muy pequeños los plátanos, cuanto más maduros más ricos estarán, y ve añadiendo al bol lentamente. Si te fijas te van a quedar algunos trocitos de plátano en la masa pero luego en la boca es una delicia 😊

Una vez que lo hayas amasado bien vamos a untar el molde con mantequilla y después con un poco de harina para que no se pegue el bundt cake. Retira la harina sobrante.

E incorpora lentamente la masa al bol.

El horno debes precalentarlo cuando comiences a trabajar este pastel así llegados a este punto estará bien caliente. Introduce el molde bundt durante 40 minutos a 180 grados. Para saber si está bien hecho puedes ayudarte de la técnica del palillo, pincha el pastel con el palillo y si salen restos es que aún le queda un poquito.

Retira del horno y deja enfriar unos minutos antes de desmoldar.

Para decorar puedes añadir sobre el bundt cake de chocolate y plátano unas pepitas de chocolate.



# Azúcar especiado

Ahora que estamos a puertas de la Navidad te animo a que “hagas experimentos” en la cocina para sorprender a tus invitados, hoy te doy la receta para hacer azúcar especiado que puedes utilizar en algunos postres por el gran sabor que aporta.

## Ingredientes del azúcar especiado

- 160 gramos de azúcar
- 3 clavos
- 10 gramos de pimienta negra
- 1 cucharada pequeña de sésamo negro
- 1/2 cucharadita de hinojo
- 1/2 cucharadita de canela
- 7 vainas de cardamomo

## Vamos a preparar nuestro azúcar

Coge el cuenco del mortero y comienza a picar las especias: primero el clavo, las semillas del cardamomo, la pimienta negra, el sésamo, el hinojo... todo ello pica bien hasta conseguir un polvo.

Cuando hayas terminado incorpora la canela y mezcla con el azúcar.

¡Pues ya lo tienes terminado! ¿Qué te parece? ¿Te animas a añadirlo al té? Así no vas a necesitar un té especiado puesto que las especias van en el azúcar 😊

**“ Este azúcar es ideal para postres o para infusiones ”**



# Tendencias en la cocina para 2016



He investigado hasta averiguar cuáles son las tendencias gastronómicas en materia de comida para 2016. De momento vamos a despedir el año con la noticia que ha emitido la Organización Mundial de la Salud, en la que advierte que la carne roja y las carnes procesadas pueden causar cáncer. Así que como puedes intuir la polémica está servida.

## Tendencias en la cocina para 2016

- La alimentación alternativa va ocupando posiciones entre numerosos colectivos, así cada vez es más común acceder a fuentes de proteínas capaces de sustituir a alimentos tradicionales para veganos, vegetarianos...
- Se van a buscar los alimentos ecológicos. Esto es una nueva tendencia que viene desde hace unos años y que en 2016 también la vamos a tener muy presente tanto en nuestra vida cotidiana como en los supermercados y demás establecimientos.
- Volvemos a la cocina tradicional, la de toda la vida. Como consecuencia de la tendencia anterior, se tiende a una cocina mucho más casera, platos preparados en

casa que son más saludables que los que te puede ofrecer un fast food como son

unas lentejas con verduras o un cocido tradicional.

- Cocina más saludable y con menos

grasas. ¿Te apuntas a esta tendencia? Cocinar sin tantos aceites, con mucha menos grasa es una tendencia que en 2016 va a ganar muchos más adeptos.

- La nutrición deportiva especializada en cada cuerpo también es una realidad, y es que cada persona llevará una dieta acorde a sus necesidades nutricionales dependiendo de la cantidad y del tipo de ejercicio que realiza habitualmente.
- Lo artesano revoluciona el paradigma alimentario también, se valora lo que está hecho con mimo y con paciencia en muchos aspectos, alimentación incluida. Por ejemplo, ¿por qué vas a comprar un paté de atún y anchoa si puedes prepararlo tú mism@?
- Las compras a través de Internet son una realidad, ¿por qué vamos a perder tiempo de ocio en hacer la compra si hay Apps que me la pueden hacer? He comprado a través de Internet y, por propia experiencia, te diré que ha sido todo un éxito, concretamente lo he hecho en El Corte Inglés ¿Y tú?
- Veremos más alimentos preparados para una persona, no se puede obviar que cada vez hay más personas que viven solos y que no necesitan un pack de macarrones de 1 kg así que el mercado también se ha fijado en este sector y está lanzando, y lo seguirá haciendo, empaquetados para una sola persona.



**Feliz Navidad y  
Próspero año 2016**

**[lacocinadetendencias.com](http://lacocinadetendencias.com)**

---