

Un libro propone 112 recetas apañadas para bolsillos en apuros

Los cocineros Carlos Ruiz de Vergara y Pío Barbería son los autores de este libro editado por EGN

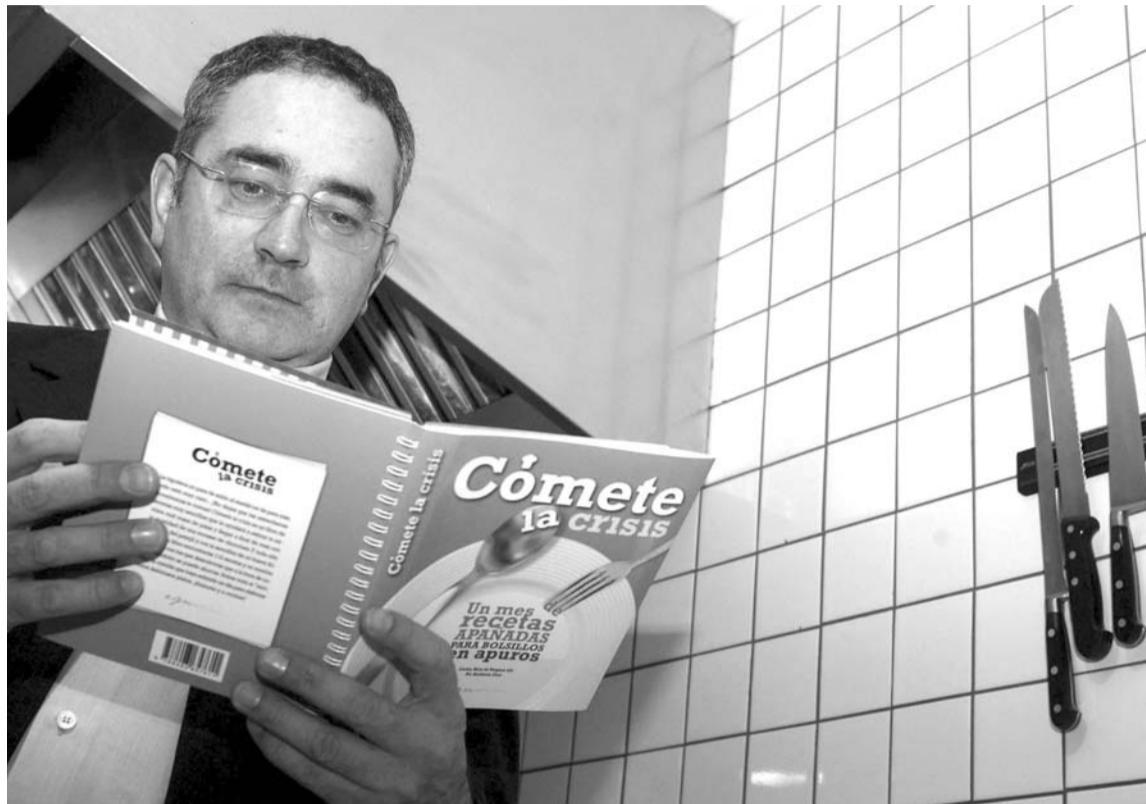
Todas las recetas están explicadas de una forma sencilla y acompañadas por el precio. Ninguna supera los cuatro euros

SARA NAHUM

Pamplona

“¿Cómo puede ser que sepamos que dentro de tres meses tenemos cita con el oculista pero no tenemos ni idea de qué vamos a comer mañana?”. Ésta es la reflexión que hace el cocinero Carlos Ruiz de Vergara Gil (Bilbao, 1965) en el prólogo de su nuevo libro, *Cómete la crisis*, presentado ayer en Civican.

Ruiz de Vergara, profesor desde hace más de veinte años en la Escuela de Hostelería de Burlada, ha escrito junto a Pío Barbería Díez, también cocinero, un manual que busca “acercar al gran público una cocina sencilla y práctica”, como explicó su directora editorial Ana Domínguez. El libro está editado por EGN, empresa del Grupo La In-



El cocinero Carlos Ruiz de Vergara Gil durante la presentación del libro del que es coautor.

JOSE ANTONIO GOÑI

formación al que pertenece Diario de Navarra.

En la cola del supermercado

La idea del libro surgió como la crisis, “de un día para otro”, contó Domínguez. “Estábamos un día haciendo cola para pagar en el supermercado y pensamos: ¿por qué no le damos la vuelta a la tortilla y frente a tantas noticias pesimistas sobre la que se nos avecina tratamos de ofrecer un producto que ayude en tiempos de crisis?”. Esto ocurrió hace poco menos de dos meses. El resultado ya está en las librerías.

De las 112 recetas que se incluyen tan sólo dos cuestan más de tres euros por ración, la de morcillo de vacuno al vino (3,46 euros) y la de gallo al cava (3,5 euros). Y es que como explicaron ayer en la presentación, “el típico típico de bueno, bonito y barato se puede aplicar a este libro”.

Han enfocado el manual tanto a familias como a novatos recién independizados. “Está orientado a un nivel cero de gastronomía”, explica Ruiz de Vergara. Recetas

sencillas que pretenden ahorrar dinero pero también tiempo. “Partimos de la base de que la gente a la que va dirigido este libro tiene el tiempo justo para ir al supermercado”, cuenta Ruiz de Vergara. Las recetas para los fines de semana son, sin embargo,

un poco “más sofisticadas”.

Los autores han querido simular el menú de un mes entero. Un primer plato, un segundo y un postre para cada día y una propuesta de cena. Para la noche un plato más sencillo que sugieren acompañar con un trozo de fruta o un yogurt. También recomiendan no cenar más tarde de las nueve y media. “Tu sueño te lo agradecerá”, dicen.

Y es que además de recetas, el libro está lleno de consejos. Trucos específicos para cada plato y algunos otros más generales como la forma de conservar mejor los alimentos o cómo ahorrar en el supermercado. También explican la manera de aprovechar al máximo los alimentos, utilizando restos del día anterior para una receta completamente distinta.

Recetas para todas las épocas del año, para cuando hace frío y para cuando no se puede aguantar el calor. “Sin renunciar, además, a las clásicas croquetas o al ajoarriero pero con recetas simplificadas para no pasar mucho tiempo en la cocina”.

FRASES

Carlos Ruiz de Vergara

COCINERO Y COAUTOR DEL LIBRO

“Este libro va dirigido a la gente que tiene el tiempo justo para cocinar y para ir al supermercado”



CÓMETE LA CRISIS

Autores: Carlos Ruiz de Vergara Gil y Pío Barbería Díez.

Edita: EGN

Precio: 14,95 euros

“Este libro te ayudará a estirar tu nómina cual masa de pizza y llegar a final de mes con la suavidad de una mousse de chocolate. Y todo ello a precio de perejil y con la sencillez de un huevo frito”

UN MENÚ COMPLETO POR MENOS DE 2 EUROS POR COMENSAL

0,35 euros

SOPA DE BACALAO

Ingredientes para 6 personas. 1 litro de agua o caldo de pescado, 1 puerro, 2 dientes de ajo, 200g de bacalao salado, 4 cucharas de aceite, 6 rebanadas de pan.

Preparación Desalar el bacalao poniéndolo en remojo durante 24 horas. Una vez desalado ponerlo a hervir con el agua. Cuando hierva retirarlo del fuego y dejarlo reposar. En una cazuela aparte, poner a rehogar el puerro y los ajos picados finamente junto con el aceite. Rehogar por espacio de 3-5 minutos. Añadir las rebanadas de pan y remover. Agregar el caldo de cocer el bacalao y dejar hervir de 8 a 10 minutos. Incorporar el bacalao desmigado y sin piel ni espinas y poner a punto de sal, si hiciera falta.



1,03 euros

PESCADO RELLENO DE QUESO EN SU JUGO

Ingredientes 4 personas. 4 filetes de merluza congelada sin piel, 8 lonchas de queso, 1 vaso pequeño de vino blanco, 1 brick pequeño de nata (0,33cl), sal, aceite, pimienta blanca molida y perejil picado.

Preparación Salpimentar los filetes de merluza y cortarlos por la mitad. Poner la loncha de queso sobre una mitad y tapar con la otra. Freír los filetes. Añadir el vino blanco y dejar cocer 5 minutos. Reposar otros 2. Retirar los filetes a una fuente y poner en la sartén el jugo de la cocción. Añadir la nata y dejar que hierva hasta que la salsa espese. Echar el perejil picado y salsear los filetes.

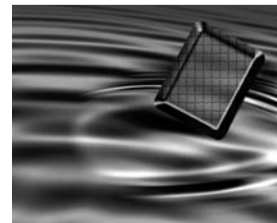


0,27 euros

MOUSSE DE CHOCOLATE

Ingredientes para 6 personas. 6 huevos, 50 g de mantequilla, 75 g de azúcar, 150 g de chocolate, 1 sobre de café descafeinado.

Preparación. Fundir el chocolate y la mantequilla juntos. Mantener al baño María sin que hierva. Batir las claras a punto de nieve con una pizca de sal. Cuando estén firmes añadir el azúcar, poco a poco y sin dejar de batir. Batir las claras hasta que el azúcar esté disuelto. Añadir las yemas y el café soluble a la mezcla de mantequilla y chocolate. Remover. Incorporar esta mezcla a las claras montadas y mezclar para que quede homogénea. Pasar la mezcla a copas y colocarlas en la nevera durante 2 horas, al menos, antes de su consumo.



CONSEJOS

El libro tiene un anexo en las últimas páginas (y aclaraciones en algunas recetas) con consejos sobre qué alimentos no deben faltar en el fondo de la despensa, cómo ahorrar en el supermercado y el gasto energético que se produce en la cocina, así como trucos para aprovechar los alimentos. Aquí van algunos ejemplos:

Ahorrar en el supermercado.

Un buen consejo para no gastar más de lo necesario es no hacer la compra con hambre, ya que en ese caso es más fácil acabar comprando por impulso más cantidad y productos innecesarios. Además, es muy importante llevar hecha una lista de la compra y establecer un presupuesto.

No malgastar energía en casa.

Siempre que la receta lo permita es mejor emplear el microondas en lugar del horno. Gasta un 70% menos de energía. La olla a presión también consume menos que las cazuelas convencionales. Descongelar los alimentos dentro del frigorífico es más sano y además permite aprovechar el frío que emiten.

Limpiar el microondas.

Sólo hay que poner un bol con agua y vinagre o zumo de limón. Subirlo a la máxima potencia durante 2 minutos hasta que el agua hierva. Retirar el bol y pasar un paño húmedo por el interior del microondas.

Digestión del ajo. Si el ajo hace que las digestiones sean pesadas, he aquí un truco infalible: abrirlos por la mitad, en sentido longitudinal y retirar el tallo germinativo (de un ligero tono verde) antes de utilizarlos.

Nueces enteras. ¿Quiere saber un buen truco para sacar las nueces enteras de las cáscaras? Sólo hay que sumergirlas en agua salada durante un par de horas antes de sacarlas. Saldrán casi solas.

Conservar el aguacate. Si sólo se ha usado la mitad del aguacate, se puede guardar la parte sobrante en el frigorífico, con el hueso, unas gotas de zumo de limón y envuelta en film transparente. Así no se estropeará.