

Porque la comida rápida como se le suele llamar a las hamburguesas, hot dogs, wraps y un largo etc siempre se ha visto como comida «de mala calidad».

Algo que en los últimos años ha cambiado y mucho. Solo hay que elegir unos buenos ingredientes para convertir una hamburguesa grasienta en uno de los mejores bocados de

carne que nos llevamos a la boca.



Así es como este libro te enseña a elaborar hamburguesas con carnes de primera y vegetales orgánicos. Patatas más crujientes y con menos calorías. Y técnicas culinarias que harán que veas de otra manera la comida fast food.

El libro está estructurado en 5 capítulos:

Hamburguesas, Hot dogs y Sandwiches

Snack y aperitivos

Tortillas, pizza y pasta

Braseados, brochetas y rebozados

Dulces y helados

Aquí os dejo el índice que es algo que me pedís mucho.

PRESENTACIÓN		5
HAMBURGUESAS, HOT DOGS & SANDWICHES		
Hamburguesa de buey "en tres pisos"		10
"Burger" Royal con guarnición tricolor		14
Hamburguesa con huevo "completa"		16
"Hot Dog" tradicional con dos colores		18
"Hot Dog" Frankfurt con dos colores		20
"Lobster Roll" de langosta de Maine		22
Sándwich "Club" con patatas chip		24
Sándwich clásico de "Roastbeef"		26
"Flauta" vegetal con gratinado de queso		30
SNACKS & APERITIVOS		
"Racimo" de minisalchichas		32
Patatas "galo" con salsa ranchera		34
Aros de cebolla con salsa de queso		38
Patatas "Twister" con bacon frito		40
"Tosta" de tomate y queso gratinado		42
Patata asada rellena de mayonesa		44
"Montadito" de solomillo y queso		46
"Cruñones" envueltos en bacon		48
Patatas especiadas con salsa de chile		50
Aperitivo de "Pretzel" salado		52
Crujientes de patata con setas		54
TORTILLAS, PIZZA & PASTA		
"Wraps" con carne guisada y vegetales		56
Pizza "al taglio" de la fuerza		58
Tacos con frijoles y "pico de gallo"		60
Nachos con guarnición mexicana		64
"Quesadillas" con sabor a bosque		66
Pizza "square" con pepperoni y salami		68
"Noodles" fritos picantes		70
Nachos con salsas "Tex Mex"		72
BRASEADOS, BROCHETAS & REBOZADOS		
Chuletas de cerdo con salsa barbacoa		74
Brochetas mixtas con pimiento rojo		76
Ajitas picantes "Buffalo wings"		78
"Ribs" caramelizadas con miel		80
Brochetas de bacón, pollo y especias		84
Marisco "con gabardina"		86
"Fish & Chips" con salsa cóctel		88
"Nuggets" de pollo con cuatro quesos		90
"Fingers" de queso con dos salsas		92
DULCES & HELADOS		
"Pop Corn" dulces chocolate y fresa		94
"Donuts" glaseados con fideos de color		96
"Pie" de manzana y helado de vainilla		98
"Brownie" con grosellas y nueces		100
"Cheesecake" de queso cottage		102
"Malteada" con Cookies y helado		106
Helados en "Wafers" de zarzamora		108
"Pancakes" plegados con compota roja		110
Helado de arándanos en bloque		112
Chocolate con "Marshmallows"		114
TÉRMINOS USUALES		116
AMERICANISMOS		118
ÍNDICE DE REFERENCIAS		120
		124

© 2015, Editorial LIBSA
C/ San Rafael, 4
28108 Alcobendas (Madrid)
Tel.: 91 657 25 80
Fax: 91 657 25 83
e-mail: libsa@libsa.es
www.libsa.es

COLABORACIÓN EN TEXTOS:
María Ballarín y equipo editorial Libsa
Edición: equipo editorial Libsa
DISEÑO DE COBERTA: equipo de diseño Libsa
MAQUETACIÓN: equipo de maquetación Libsa
IMÁGENES: Thinkstock.com, Shutterstock Images,
123 RF y archivo Libsa

ISBN: 978-84-662-2996-8

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley,
cualquier forma de reproducción, distribución,
comunicación pública y transformación de esta obra
sin contar con autorización de los titulares de la
propiedad intelectual. La infracción de los derechos
mencionados puede ser constitutiva de delito contra
la propiedad intelectual (arts. 270 y sgts. Código
Penal). El Centro Español de Derechos
Reprográficos vela por el respeto de los citados
derechos.
DL: M 31736-2014

Consta de 128 páginas y 48 recetas, aunque dentro de cada una podemos encontrar varias.

Como salsas, panes o guarniciones.



Cada receta tiene su fotografía, además en una pagina completa, algo que a mi me encanta. A mí me parece un libro que da buenas ideas y con buen contenido en recetas y métodos. De hecho en estilo «fast dood» tengo varios que os iré enseñando más adelante.

Este rollo de langosta es un emparedado típico de la zona de Nueva Inglaterra. La misma mezcla de mayonesa con langosta se puede presentar como una ensalada fría o ser el relleno de un panecillo del estilo del Hot Dog.

"Lobster Roll" de langosta de Maine

PARA 4 PERSONAS
TIEMPO: 30 MINUTOS
DIFICULTAD: MEDIA

- Una langosta
- Sal
- ½ limón
- ½ pepino
- 4 panecillos blancos
- 4 hojas de lechuga

PARA LA MAYONESA

- Un huevo
- Sal
- Pimienta negra
- Aceite de oliva

ELABORACIÓN. Primero tenemos que cocer la langosta. Poner un animal dentro y agregarle dos pailitos de sal y ponerlo a fuego medio durante cinco minutos. Sacamos la langosta y la escurremos sobre papel de cocina. Pelamos la langosta y la rompemos en pequeños trozos y reservamos.

Pelamos y picamos menudo el pepino y lo mezclamos con la mayonesa (ver receta más abajo) y con los dados de langosta. Abrimos los panecillos por la mitad y retiramos algo de la base. Podemos tostar un poco el interior en el horno para caramelizar. Colocamos una cama de lechuga y añadimos el relleno con la mayonesa encima.

PARA LA MAYONESA. Colocamos el huevo en el fondo de una batidora y añadimos sal y pimienta al gusto. Vamos batiendo que llegue bien y espese.

✓ OTRAS MAYONESAS

Para evitar cocinar con huevo crudo, que es un producto que puede estar contaminado, podemos hacer una mayonesa más segura. Basta con un chorrito de leche entera en lugar del huevo. El resultado será más espeso y cremoso, pero el sabor es también delicioso.



Crujientes de patata con setas

La tortilla de patata o tortilla española es uno de los aperitivos y pinchos más demandados. Lo hemos actualizado preservando su sabor, pero cambiando su textura original por un acabado crujiente: una tortita deliciosa en un Snack único.

PARA 4 PERSONAS
TIEMPO: 40 MINUTOS
DIFICULTAD: MEDIA

- 4 patatas nuevas medianas
- Una cebolla
- Aceite de oliva
- Sal
- 2 huevos

PARA LA GUARNICIÓN
• 150 g de champiñones
• 2 dientes de ajo
• Aceite de oliva
• Sal

ELABORACIÓN. Pelamos, lavamos y troceamos las patatas cortándolas en forma de patata pajilla, como finos y pequeños bastoncitos. Pelamos la cebolla y la cortamos en juliana fina. En una sartén con abundante aceite de oliva, freímos a fuego bajo las patatas y la cebolla, de manera que se cocinan un poco en el aceite, quedando blandas por dentro, durante unos 10 minutos. Luego, avivamos el fuego y dejamos que se doren un poco en el exterior dos minutos más. Sacamos las patatas y la cebolla con una espumadera y dejamos que se escurran en papel de cocina.

Batimos los dos huevos y añadimos la mezcla de patata y cebolla. Debe quedar escaso de huevo, ya que solo sirve para amalgamar el conjunto. Retiramos la mayor parte del aceite de la sartén y dejamos solo una base. Colocamos un molde de metal circular dentro de la sartén y echamos en su interior una porción de la mezcla de huevo y patata, dejando que cuaje un poco y quede unido. Retiramos el molde y le damos la vuelta, apretando un poco con la espumadera hasta que quede una tortita crujiente y dorada. Servimos las tortitas con su guarnición de champiñones encima en una cazuelita.

PARA LA GUARNICIÓN, limpiamos bien los champiñones con un cepillo para retirar la tierra y después los lavamos con agua. Los partimos en láminas. Pelamos y picamos fino el ajo. En una sartén con poco aceite, doramos el ajo y salteamos después los champiñones durante cinco minutos. Salamos al gusto.

✓ SIN MOLDE

Podemos hacer las tortitas en una sartén mini de las que se usan para hacer un huevo frito en lugar de usar moldes metálicos circulares.







Fast food para gourmets

Autor: María Ballarín

Editorial: Libsa

ISBN: 9788466229968

Precio: 8,99€

[Comprar](#)

Recetas relacionadas