

 **BORA**

# 365 DÍAS



Recetas para el día a día – fáciles y saludables

**GRÄFE  
UND  
UNZER**



Tiempo de preparación: 25 min  
4 personas

#### Para recubrir

50 g de piñones  
2-3 ramitas de romero  
1 limón encurtido

#### Para los linguini al limón

300 g de linguini (o tallarines)  
Sal  
1 limón ecológico grande  
2 bolas de burrata (de unos  
100 g cada una)  
75 g de mantequilla  
2 cdtas. de aceite de oliva  
virgen  
Pimienta recién molida

# Linguini al limón con burrata

---

La pasta con mantequilla de limón es deliciosa y te puede hacer soñar con Italia. Con una burrata cremosa, la pasta se vuelve francamente irresistible. Pero es la cobertura, tan sencilla como refinada, la que convierte este plato en una auténtica delicia.

#### PARA DECORAR

1. Tostar los piñones en una sartén sin grasa hasta que estén dorados y dejar enfriar en un plato. Mientras tanto, lavar el romero, secarlo con unas sacudidas, arrancar las hojas y picarlas finamente. Cortar el limón encurtido en cuartos, retirar el interior blando y cortar la piel en dados de unos 0,2 cm. Mezclar los piñones, el romero y el limón encurtido.

#### LINGUINI AL LIMÓN

2. Poner agua con sal a hervir en una olla grande y cocer los linguini siguiendo las instrucciones del paquete hasta que estén al dente. Lavar el limón con agua caliente y secarlo, rallar la piel muy fina y exprimir 3 cdas. de zumo. Escurrir la burrata en un colador, secala y cortarla por la mitad transversalmente.
3. Escurrir la pasta, reservando un poco del agua de cocción. Volver a poner la pasta inmediatamente en la olla. Añadir 2 cdas. de zumo de limón, 2 cdtas. de ralladura de limón y la mantequilla troceada, y remover hasta que la mantequilla se haya derretido. Añadir el agua de cocción a cucharadas hasta que todo esté bien cremoso. Sazonar con sal, pimienta y más zumo y ralladura de limón si se desea.

#### PRESENTACIÓN

4. Servir la pasta en platos precalentados. Colocar una mitad de burrata en cada uno, rociar con un poco de aceite de oliva, y salpimentar. Espolvorear la cobertura por encima y servir los linguini al limón inmediatamente.





Tiempo de preparación: 40 min  
4 personas

### Para el puré de alubias

4 dientes de ajo  
2 chalotas  
100 g de raíces de perejil  
2 cdas. de aceite de oliva  
1 cda. de sirope de agave  
2 latas de alubias blancas  
(240 g de peso escurrido cada una)  
200 ml de caldo de verduras  
3 cdas. de crema de almendra blanca  
1 limón ecológico  
Sal  
Pimienta recién molida  
Chile machacado

### Para el bacalao

4 rodajas de bacalao sin piel  
(4 cm de grosor, 150 g cada una)  
2 cdas. de aceite de oliva  
Sal  
40 g de mantequilla  
Pimienta recién molida

### Además

2 racimos de tomates cherri  
½ cda. de aceite de oliva  
Sal  
Pimienta recién molida

# Bacalao frito con tomates cherri y puré de alubias

El pescado frito con puré de alubias no tiene por qué ser aburrido: en España, la solución es añadir mucho ajo. En invierno, pruebe el bacalao noruego; su carne es especialmente firme y aromática.

## PURÉ DE ALUBIAS

1. Pelar y picar el ajo y las chalotas. Limpiar y pelar las raíces de perejil, picarlas en trozos grandes y reducirlas al tamaño de un grano de arroz en una picadora.
2. Rehogar las chalotas en el aceite hasta que estén transparentes y añadir brevemente el ajo. Añadir las raíces de perejil y saltear sin dejar de remover. Incorporar el sirope de agave y caramelizar brevemente. Desglasar con el caldo y cocer a fuego lento, con una tapadera, durante 12-15 minutos.
3. Escurrir las alubias, lavarlas y añadir las. Triturar con una batidora de mano. Incorporar la crema de almendra y añadir un poco más de caldo. Lavar el limón con agua caliente y secar, rallar 2 cdas. de la piel y exprimir su zumo. Salpimentar el puré, y sazonar con la ralladura y el zumo del limón, así como con el chile machacado. Mantener calientes.

## BACALAO

4. Lavar el pescado en agua fría y secarlo a palmaditas, quitándole las espinas. Calentar el aceite en una sartén, salar el pescado y freírlo en la grasa a fuego medio durante 3-4 minutos. Bajar el fuego, dar la vuelta al pescado, añadir la mantequilla a la sartén y dejar que se funda. Freír durante otros 3-4 minutos, untando el pescado regularmente con la mantequilla tostada.

## PRESENTACIÓN

5. Lavar los racimos de tomate y secarlos a toquesitos. Cortar los tomates por la mitad y freírlos en una sartén con aceite durante 4-5 minutos hasta que estén ligeramente dorados. Salpimentar.
6. Repartir el puré de alubias en 4 platos, colocar el pescado encima y untar con la mantequilla restante. Condimentar con los tomates y servir inmediatamente.



# Mousse ligera de chocolate

---

He aquí una versión saludable del clásico postre francés: no utilizamos nata ni huevo crudo, sino tofu sedoso. Pero esto no reduce el sabor, sino todo lo contrario, ¡el chocolate destaca aún más!

**1.** Derretir el chocolate al baño maría. Colocar el tofu sedoso en un recipiente y batirlo. Añadir el chocolate líquido y seguir triturando. Añadir una pizca de sal, vainilla, haba tonka, sirope de arce y licor al gusto y volver a batir.

**2.** Enfriar la mousse unos 15 minutos y, a continuación, repartir en 4 cuencos de postre. Separar las bayas, lavarlas, secarlas y repartirlas sobre la mousse. Servir espolvoreada con las virutas de chocolate.

## CONSEJO

---

### MÁS VARIEDAD

La mousse adquiere una nota diferente si se utiliza licor de naranja en lugar de licor de café. Las frutas exóticas como la uchuva o los filetes de naranja combinan muy bien.



Tiempo de preparación: 20 min

Tiempo de reposo: 15 min

4 personas

150 g de chocolate negro  
(70 % de contenido de cacao)

400 g de tofu sedoso

Sal

¼ cda. de vainilla Bourbon  
molida

¼ cda. de nuez moscada  
recién rallada

3 cdas. de sirope de arce

1 cda. de licor de café

(al gusto)

125 g de bayas variadas

(por ejemplo, arándanos o  
frambuesas)

2 cdas. de virutas de chocolate  
negro



# Inspiración para cada día



El placer saludable, hecho fácil: más de 90 recetas de Alemania, España, Francia, Italia, Inglaterra y Países Bajos para inspirar sus prácticas culinarias y entusiasmarle con un toque muy especial. Clásicos reinterpretados para crear nuevas y emocionantes combinaciones de sabores que despertarán su apetito por la cocina europea. Picoteo, entrantes, platos principales o postres: con estos variados platos y los consejos profesionales de los expertos de BORA, la cocina cotidiana se convierte en un placer. Una granola para sus desayunos, ensaladas de hoja verde con vieiras y aliño francés, pizza bianca o una tarta de cereza Selva Negra en forma de helado, para variar: aquí encontrará placer e inspiración para todos los gustos.

**Un libro de cocina que siempre querrá tener a mano.**

