

Karina Gao

Bon appétit

Las mejores recetas de [@monpetitglouton](#)



Karina Gao
Bon appétit
Las mejores recetas de **@monpetitglouton**

Fotografía: Alejandro Guyot / Rodrigo Mendoza

Estilismo fotográfico: Romina Echave

Diseño: Juan Ventura

Fotocromía: Guillermo Miguens

Corrección: Gisela Miliani

Índice

ABC de la cocina exprés / 13

Lo que siempre tengo en mi cocina / 23

CAPÍTULO 1 / ¡Mamá, tengo hambre! / 33

CAPÍTULO 2 / Recetas para todos los días / 59

CAPÍTULO 3 / Hoy sí cocino / 99

CAPÍTULO 4 / Postres / 139

CAPÍTULO 5 / #SoyfeoperoRico / 155

CAPÍTULO 6 / Meal prep / 181

CAPÍTULO 7 / Desayunar como reyes / 207

CAPÍTULO 8 / Viandas / 235

Índice de recetas / 273

Agradecimientos / 277

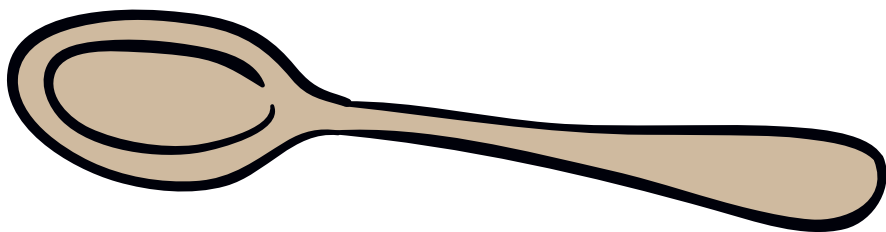
ABC de la cocina exprés

Uno de los comentarios más comunes que leo entre mis seguidores es que tienen miedo a la cocina. Algunos dicen: “Me siento un queso”, y piensan que cocinan mal. La realidad es que nadie nace sabiendo cocinar, y hasta los más grandes cocineros tuvieron sus mil y un fracasos. La única manera de aprender a cocinar es con el método de prueba y error. Incluso muchas de las más clásicas recetas son el resultado de errores. Así que ¡a no temer! ¡Animate a probar! Para empezar a cocinar, es importante tener la cocina organizada, y saber bien con qué herramientas contamos. Como dice Confucio: “Para hacer bien un trabajo, primero hay que afilar bien las herramientas”. Si no ponemos en orden la cocina, no sabremos qué es lo que tenemos, y nos invadirá la incertidumbre. Por eso, puede que nos dé miedo la cocina... hasta el punto de que dejemos de entrar.

Amiguémonos con la cocina, volvamos a conocerla. Usémosla, exploremosla al máximo, y tratémosla bien. Es uno de nuestros aliados más importantes: ¡se trata del lugar en el que se elaboran más de dos comidas diarias para toda la familia! No vas a poder hornear algo para tus hijos si no conocés cómo funciona el horno; no vas a poder planificar una cena para amigos con varios platos si no sabés cómo funcionan las hornallas... Y la única manera de conocer algo en profundidad es probando.

Para ayudarte a perder el miedo a la cocina, para que todos los días puedas cocinar platos simples pero deliciosos, sin sentirte consumida por el acto de cocinar, te voy a compartir algunos de mis tips.





1

¡Planificar es LEY!

Para mí, es fundamental planificar el menú semanal que va a comer uno o toda la familia. La palabra “planificar” asusta: nos da la sensación de que se trata de algo complicado. Pero no es así. Podés planificar usando simplemente los minutos que empleás en cepillarte los dientes, en ducharte o en esperar un transporte público.

Una vez que tenés planificado el menú semanal, el resto surge solo. Conviene pensar solo en siete platos por semana. ¿Por qué, si la semana tiene catorce comidas —contando almuerzo y cena—? Porque lo que comés el lunes al mediodía, lo podés repetir perfectamente el jueves a la noche... y así con todas las comidas. Generalmente, planifico entre cinco y seis comidas por semana y dejo algunos libres por si salimos a comer afuera o vamos a la casa de los abuelos.

2

#BatchCooking: cocinar de a tandas

1. Cocinar siempre una o más porciones de las que se van a comer. El tiempo requerido para hacer dos porciones es apenas un poquito menor que el que se emplea para hacer cuatro. Ahorrás mucho tiempo en la próxima comida.

2. Dejar todo pre-preparado. En base a los ingredientes previamente preparados, construir distintos platos. Por ejemplo: si el domingo tengo arroz cocido, pollo cocido y verduras asadas, puedo convertir esos alimentos muy fácilmente en un pollo al curry con arroz o en una ensalada de pollo y verduras asadas.

Para aplicar el *batch cooking* de manera exitosa, es importante dedicar un tiempo —una horita durante dos días o dos horas un día— a preparar los alimentos. Podés hacerlo en soledad o se puede convertir en un momento familiar donde todos colaboran. Que cada uno, dentro de sus capacidades, te ayude con alguna tarea. ¡Siempre hay algo para hacer, y no hay excusas! Para los chicos, es genial.

3

¡Al freezer!

Tener un freezer grande, para mí, fue un antes y un después. Me facilitó mucho cuando empecé a preparar las papillas para los chicos. Con la vida caótica de madre primeriza, no tenía tiempo de cocinar todas las comidas todos los días, así que opté por freezar. Un día hacía todas las papillas, las procesaba y las dejaba para congelar. Y así, de a poco, fui haciendo lo mismo con el resto de las comidas de la familia. Hoy no podría vivir sin mi freezer.

La gran ventaja del freezer es la libertad que me da como cocinera de la familia. Los días en que vuelvo cansada del trabajo y escucho los gritos de “¡mamá, tengo hambre!”, no me preocupo, porque tengo la tranquilidad de que habrá algo rico guardado en el freezer. De esta manera, puedo ofrecerles una supercomida en menos de quince minutos. Hoy en día, salvo algunos ingredientes que no se pueden freezar, pongo absolutamente todo en el congelador.

Sí es importante rotular los productos que entran, porque después nos podemos olvidar y *attenti*: las cosas en el freezer también tienen vencimiento.

4

Listas: los básicos de cada familia

Siempre tenemos elementos básicos para salir del paso. Esos ingredientes que nos aseguramos de que nunca falten en las alacenas, en el freezer o en la heladera. Les voy a compartir una lista de lo que suelo tener, pero ¡ojo!, cada familia tiene sus costumbres y culturas alimentarias, así que armá una lista de básicos de acuerdo a tus propias necesidades. ¡Incluso es divertido hacerlo con los hijos! Mientras más los dejes participar en el proceso de elaboración de la comida, mejor van a comer.

5

¡Organízate! La regla del *first in, first out*

Cuando tenés alimentos “stockeados”, es importante mirar bien las fechas de vencimiento para comer en primer lugar aquello que entró antes en la alacena. El *first in, first out* —que se podría traducir como “lo primero que entra, lo primero que sale”— es un concepto de manejo de *stock* que se utiliza en empresas y que es muy bueno para aplicarlo a menor escala en nuestras casas. Así evitamos desperdicios y podemos aprovechar mejor nuestros recursos.

6

Guardar las verduras y frutas lavadas

Todas las verduras que entran en mi heladera están previamente lavadas. Por un lado, es más higiénico; por el otro, me ahorro un paso a la hora de cocinar. Los tomates cherry y las frutas los dejo al alcance

de los chicos, para que cuando tengan hambre y vayan a buscar comida en la heladera, estos productos sean los que encuentren más a mano. Cuanto más accesibles resulten las verduras y frutas, más se van a consumir. Si guardaste un melón entero, posiblemente no lo vas a tocar por varios días... y a la hora de comer un *snack*, no vas a querer cortarlo. En cambio, si ya está cortado en cubos y conservado en un tupper, solo tenés que abrir el recipiente y comerlo. Así construimos entre todos hábitos más saludables.

7

Casero ≠ hecho 100 % por vos

En Argentina, tenemos la gran ventaja de contar con muchos locales que venden productos caseros de excelentísima calidad, desde casas de pastas hasta confiterías y pastelerías, que ofrecen productos no industrializados. Aprendé a reconocerlos, a probarlos y a convertirlos en tus aliados. En casa, siempre tenemos tallarines o ravioles caseros congelados.

8

Aprendé a reciclar las sobras

Tengo la costumbre de cocinar de más porque siempre creo que va a faltar comida —¡bien de las abuelas!—. Este hábito, que está muy arraigado en todos nosotros, está buenísimo, porque cocinar de más, que es sinónimo de abundancia, también trae felicidad. Nada me desespera más que saber que alcanzó todo justito. Por eso, cuando sobra, tratemos de aprender a usar los restos, a reciclarlos y a reconvertirlos, de modo tal que no parezcan sobras.

Creo que nuestras abuelas son especialistas en el reciclado. Los *arancini* de la comida italiana, el famoso *pain perdu* o tostada francesa, el arroz

salteado mixto de la gastronomía china... Todos los grandes recetarios clásicos de cualquier cultura tienen ese capítulo de delicias hechas con comida reciclada. Y es genial que aprendamos esto de nuestros sabios ancestros, para apreciar los recursos, que cada vez son más escasos.

9

Comprá variado

El gran secreto de comer variado es comprar variado. A todos nos pasa que no se nos cae una idea y siempre compramos los mismos ingredientes. Hasta que, después de un tiempo, miramos la heladera, prestamos atención en lo que comemos y nos damos cuenta de que estamos ingiriendo lo mismo semana tras semana. Por eso, ahora cada vez que voy de compras, trato siempre de elegir al menos tres ingredientes que no hayamos comido la semana anterior. Al tenerlos en la heladera, me motivan a preparar algo con ellos, ¡y a veces la vida nos vuelve a sorprender! Cuántas veces un ingrediente que no comés desde hace mucho tiempo te brinda una sensación inesperada que te hace decir “¡EPA...!”.

10

Regla del KISS

Cuando estudié Administración, el principio KISS era muy recomendado para mantener cualquier proceso y evitar enroscarnos en puntos innecesarios. Y esto también pasa en la cocina. Muchas veces, cuando hacemos comida casera, nos ponemos la vara tan alta que terminamos frustrados debido a que la balanza expectativa-realidad no resulta del todo a nuestro favor. Esto nos desalienta y hasta llegamos a caer en el extremo de no cocinar absolutamente nada. Pensemos que hay muchísimos platos simples que puede elaborar cualquier persona. Si no soy muy buena cocinando, voy a elaborar recetas simples; y arranco con lo que

está al alcance de mi tiempo y de mis posibilidades. No creo que alguien NO PUEDA cocinar. Quizás no quiera o no sea lo que más le guste... pero todos los grandes cocineros empezaron con el método de prueba y error, y la perseverancia fue lo que los convirtió en lo que son hoy. Muchas veces dejamos de hacer una receta porque alguna parte nos resulta fastidiosa. Un ejemplo son las tartas. Nos encantan las tartas, pero preferimos no prepararlas para evitar hacer la masa. Creo que hay que priorizar siempre el hecho de elaborar al menos algo casero: en el caso de las tartas, usemos las masas compradas, pero agreguemos un buen relleno hecho por nosotros. Acordate: un simple plato de fideos con salsa de tomate puede ser mejor que las mil y una pizzas del *delivery*.

11

Regla del 20-80 %

Esta regla la aprendí con la nutricionista Laura Romano. Me encanta porque incentiva que digamos sanamente “NO” al extremismo. Muchas veces, cuando tratamos de hacer todo casero, caemos en la obsesión. Llega un momento en que nos frustramos, porque no logramos conciliar el comer absolutamente todo casero con la vida misma: siempre hay momentos en los que no damos abasto. Por eso, cada semana tenemos hasta 20 % de comidas que son permitidos. Podemos salir a comer afuera, pedir comida por *delivery*, optar por una preparación diferente... Lo importante en esto es, sobre todo, hacer una pausa en la tarea de cocinar siempre.

En China, hay un dicho que puede aplicarse a estas situaciones: “Descansar es para caminar más lejos”. Creo que el hecho de saber que podemos tomarnos una pausa hace que todo sea menos fastidioso, que nos animemos a cocinar más. Esa libertad nos permite mirar todo desde otra perspectiva.



Disfrutá de todo lo que decidiste comer

Este es el punto más importante. Para mí, cada plato es una relación, una historia de amor. Y ninguna comida se tiene que comer con culpa. Tenemos que acostumbrarnos a comer mejor por nosotros mismos, por nuestra salud. Nadie debería señalarnos con el dedo acusador. Nosotros somos lo que comemos. Pero el día en que se te antojó comer unas papas fritas o un caramelo... es importante disfrutarlo.

Trato de no comprar comida chatarra, pero el día que decido llevar algo “chatarra” a mi casa, se entra por la puerta grande, nos sentamos en familia y lo comemos con mucho placer. Nada de culpa. Porque la comida se tiene que disfrutar. No está bueno, bajo ningún concepto, comer con culpa, y muchísimo menos darles de comer saludable a nuestros hijos y escondernos en el cuarto con un paquete de alfajor triple de dulce de leche.

