



# Trocca en casa

# Trocca en casa

RECETAS POR FERNANDO TROCCA  
FOTOGRAFÍA POR EUGENIO MAZZINGHI  
ARTE E ILUSTRACIONES POR  
CLAUDIA MAZZUCHELLI & NESSY COHEN



















TROCCA EN CASA P. 14

**Básicos de la cocina** P. 21

**Simple y rápidos** P. 41

**Para empezar** P. 91

**Clásicos** P. 125

**Con amigos y familia** P. 173

**Mañanas y tardes** P. 231

**Dulces** P. 271

**Caldos, marinadas  
y sofritos** P. 295

ÍNDICE DE RECETAS P.312

LA MÚSICA DE TROCCA EN CASA P.315

AGRADECIMIENTOS P. 319









# Simple y rápidos







**En mi casa no comemos nada demasiado complicado. A veces la gente piensa que porque soy cocinero siempre preparo platos de alta cocina, sofisticados, pero no es mi caso. Muchas de las recetas que compartí en mis redes durante la cuarentena, fueron el resultado de abrir la heladera e improvisar con lo que había. Pero para eso, primero, hay que comprar con criterio. Es clave. Teniendo lo justo y necesario, se puede comer bien sin pasar mucho tiempo en la cocina. Los platos que van a encontrar en este capítulo, son fáciles y ricos, requieren pocos ingredientes y se resuelven en menos de una hora. Son perfectos para todos los días: para armar un buen almuerzo o cena, adaptando las cantidades según los comensales.**











# Tortilla de espinaca y zapallitos

PARA 4 PORCIONES

## Ingredientes

2 cebollas  
4 zapallitos  
2 dientes de ajo  
½ taza de aceite de oliva  
5 huevos  
1 atado de espinacas  
½ taza de queso feta rallado  
Sal y pimienta, a gusto

Cortar la cebolla en juliana (tiras alargadas y muy finas) y los zapallitos en cubos pequeños, descartando el centro con las semillas y dejando la piel. Cortar el ajo en láminas finas.

En una sartén con aceite, rehogar la cebolla y el ajo hasta transparentar. Incorporar los zapallitos y salpimentar. Cocinar unos 10 minutos a fuego bajo hasta que estén tiernos pero sin que se desarmen.

En un bol, batir los huevos e incorporar la espinaca cruda, limpia y cortada en juliana, el queso feta rallado y los zapallitos, las cebollas y los ajos rehogados. Rectificar de sal y pimienta.

En una sartén limpia, calentar aceite de oliva y verter la preparación. Cocinar durante 5 minutos a fuego bajo, dar vuelta con la ayuda de un plato y cocinar del otro lado hasta que la tortilla esté dorada. Servir.







# Ensalada de remolacha y huevo

PARA 5 PORCIONES

## Ingredientes

6 remolachas moradas  
2 remolachas amarillas  
300 g de yogur natural sin azúcar  
1 cda. de za'atar  
1 cdta. de sumac  
3 ramas de menta  
5 huevos  
2 cebollas moradas  
½ atado de eneldo  
Vinagre de higo o de manzana, c/n  
Aceite de oliva, c/n  
Sal y pimienta, a gusto

Envolver las remolachas moradas previamente lavadas y sin pelar en papel de aluminio, y colocarlas en una placa para horno. Cocinarlas en el horno a temperatura media hasta que estén tiernas (aproximadamente 1 hora). Una vez cocidas, dejarlas enfriar y cortarlas en forma irregular. Lavar y pelar las remolachas amarillas, cortarlas en láminas y reservar.

En un bol pequeño, mezclar el yogur con el za'atar, el sumac y las hojas de menta picadas. Salar y reservar.

En una cacerola con agua hirviendo, cocinar los huevos por 5 minutos y dejar que se enfríen.

En una ensaladera o bol, preparar una vinagreta con aceite de oliva, vinagre de higo, sal y pimienta. Cortar la cebolla en juliana (tiras alargadas y muy finas). Incorporar a la vinagreta junto con los trozos de remolacha morada y las láminas de remolacha amarilla.

Para servir, colocar en cada plato una cucharada de yogur especiado, por encima las remolachas con la vinagreta y completar con las ramitas de eneldo y el huevo partido a la mitad.















# Ensalada de vacío y endivias

PARA 4 PORCIONES

## Ingredientes

Un trozo de vacío a temperatura ambiente  
4 endivias  
1 cebolla  
1 pera  
5 tallos de perejil fresco  
4 aceitunas verdes  
2 dientes de ajo  
2 cdas. de aceite de oliva  
1 cda. de vinagre de higo o de manzana  
3 gotas de aceite de sésamo  
Aceite neutro, c/n  
Sal y pimienta, a gusto

Cortar el vacío asado en 8 fetas y reservar.

Deshojar las endivias y colocarlas en una ensaladera.

Cortar la cebolla en juliana (tiras alargadas y muy finas) y la pera en láminas. Picar las hojas de perejil y las aceitunas e incorporar todos los ingredientes a la ensaladera con endivias.

Picar los dientes de ajo y dorarlos en una sartén a fuego muy bajo con aceite neutro, moviéndolos constantemente. Retirar del fuego y enfriar fuera de la sartén.

En un bol pequeño, preparar una vinagreta con el aceite de oliva, el vinagre, el aceite de sésamo, los ajos tostados, sal y pimienta.

Colocar las rebanadas de vacío en un plato y acompañar con las endivias aliñadas con la vinagreta.



