



**Cuando uno acaba de trasladarse a su primer piso de estudiantes, cocinar todos los días no es fácil, sobre todo si se dispone de pocos utensilios (o de ninguno) y de poco espacio. Para no morir de hambre ni alimentarse exclusivamente de platos preparados (o solo de cereales), ni tampoco tener que gastar el escaso presupuesto en restaurantes de comida rápida, he reunido 100 recetas de cocina rápidas y ultrafáciles.**

**Con una placa eléctrica, un minihorno o un microondas y sin ningún otro utensilio, ¡veréis cuántas cosas se pueden preparar! No hace falta disponer de balanza, de vaso medidor, de robot o de batidora. Solo se precisa lo siguiente: un vaso y una cuchara para medir, un cuchillo y unas tijeras para cortar y un tenedor para aplastar. En cuanto a la batería de cocina, se limita a una sartén, una bandeja para el horno, una cacerola, un cuenco y un recipiente apto para microondas.**

**También he tenido en cuenta que el presupuesto de los estudiantes es muy limitado. Por ello me he planteado crear platos que no cuesten más de 2 euros por ración. He calculado los precios de cada receta haciendo el promedio de los precios aplicados por las diferentes marcas. Sin embargo, se trata solo de indicaciones, ya que, según los comercios, su localización y las marcas, los precios se pueden duplicar.**

**También he intentado incluir platos para todos los gustos, desde menús tipo comida rápida, pero con productos de calidad y menos grasos, hasta platos tradicionales como los de mamá —albóndigas con tomate o un estofado de ternera a la sartén—, así como recetas más ligeras y equilibradas.**

**Por último, como todos los demás títulos de la colección *Simplísimo*, este libro es tan fácil de usar como sus célebres «modo de empleo»: entre 1 y 5 ingredientes por receta, productos fáciles de encontrar, incluso en la tienda de la esquina, ausencia de técnicas complejas y poquísimos utensilios.**

**¡Y ya no me queda más que desearos buen provecho!**

# MODO DE EMPLEO

## Material básico

Para este libro partimos de la base de que en casa disponéis de:

- Agua corriente
- Nevera
- Una placa eléctrica
- Un minihorno o un horno clásico
- Un microondas
- Una sartén y una cacerola
- Un vaso de 10 cl (vaso pequeño)
- Una cuchara sopera y una cucharita para medir
- Una bandeja para hornear
- Una ensaladera, un cuenco, un recipiente y tazas aptos para microondas
- Un cuchillo bien afilado (para cortar lonchas muy finas también se puede utilizar un cúter)
- Unas tijeras
- Un rollo de papel sulfurizado y otro de film transparente
- Sal y pimienta
- Aceite

**(Si no es así, ¡este es el momento de invertir en alguno de estos utensilios!)**

## ¿Qué ingredientes son indispensables?

- **4 bases simples y rápidas para acompañar tus platos:** patatas, arroz, sémola y pastas para cocer en el microondas.
- **Algunas conservas básicas:** de verduras (champiñones, pisto, chucrut, corazones de palmito, maíz), legumbres (garbanzos, alubias pintas, alubias blancas en tomate), pescado (atún al natural, en aceite y sardinas), sin olvidar los siempre imprescindibles tomate troceado, tomate pelado, coulis de tomate y leche de coco.
- **Algunas especias:** curri (o colombo, que es una mezcla de especias), comino, pimentón...
- **Algunas hierbas:** preferiblemente frescas, pero siempre (o casi siempre) puedes recurrir a las hierbas secas.
- **Algunos condimentos:** ketchup, mayonesa, mostaza...

## ¿Qué priorizar si tu presupuesto es reducido?

- **En cuanto a la carne:** el cerdo (en todas sus formas) es la más asequible, así como la carne picada y las carnes blancas.
- **Las verduras frescas o su versión congelada:** entre las frescas, opta por las de temporada, ¡y aprovecha las ofertas!

## ¿Qué acciones realizar?

- **Utilizar un vaso de 10 cl (un vaso pequeño), una cuchara sopera y una cucharita:** para medir las cantidades sin necesidad de usar una balanza.
- **Cortar las hierbas con unas tijeras:** las tijeras del cajón de los cubiertos serán perfectas para cortar las hierbas frescas sin estropearlas, así como los merguez o los rollitos de primavera en trocitos o para servir porciones de pizza en un tiempo récord.
- **Usar un cúter:** si no dispones de un cuchillo bien afilado, para cortar las verduras en lonchas finas.

## ¿Qué termostato?

- Para las cocciones en el microondas, procura respetar la potencia aconsejada y utilizar platos adaptados. En las recetas que se preparan con minihorno, las temperaturas que se indican en el texto se refieren a este electrodoméstico. Si utilizas un horno clásico, no te olvides de precalentarlo y seguir las indicaciones de temperatura que aparecen junto a la primera imagen.

90 °C: term. 3	150 °C: term. 5	210 °C: term. 7	270 °C: term. 9
120 °C: term. 4	180 °C: term. 6	240 °C: term. 8	300 °C: term. 10

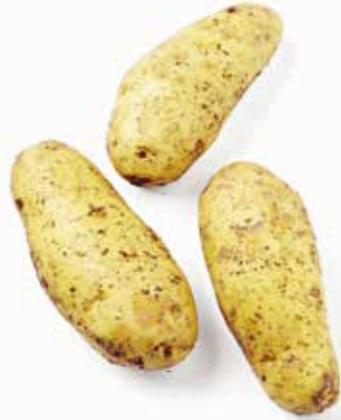
**Esto es todo.**

**Por lo demás, ¡solo tienes que seguir las indicaciones de las recetas!**

# PATATAS AL MICROONDAS



**Microondas:**  
15 min



**Patatas**  
x 4 (medianas)



**Agua**  
2 vasos



**Preparación: 1 min**

0,30 €/pers.

- Pela las **patatas** y córtalas en trozos. Ponlas en un recipiente grande apto para microondas con 2 vasos de **agua**, cubre con film transparente y cuécelas durante 15 min en el microondas a 800 W de potencia.



# SÉMOLA AL MICROONDAS



**Microondas:**  
1 min



**Sémola fina**  
2 vasos



**Agua**  
2 vasos



**Preparación: 1 min**

0,10 €/pers.

- Pon la **sémola** con 2 vasos de **agua** en un recipiente grande apto para microondas.
- Cuécela 1 min en el microondas a 800 W de potencia.

# ARROZ AL MICROONDAS



**Microondas:**  
20 min



**Arroz**  
2 vasos



**Agua**  
4 vasos



**Preparación: 1 min**

0,10 €/pers.

- Pon el **arroz** con 4 vasos de **agua** en un recipiente grande apto para microondas.
- Cubre con film transparente y cuécelo 20 min en el microondas a 800 W de potencia.



# PASTA AL MICROONDAS



👤👤 (para un plato único)

**Cocción: 15 min**

• Mezcla la **pasta** y los vasos de **agua** fría en un recipiente para microondas y luego cuécela 15 min en el microondas a 800 W de potencia. Escúrrela y degusta.

👤👤 (para un plato único)

**Cocción: 15 min**

• Mezcla la **pasta** y los vasos de **agua** fría en un recipiente para microondas y luego cuécela 15 min en el microondas a 800 W de potencia. Escúrrela y degusta.

👤👤 (para un plato único)

**Cocción: 15 min**

• Mezcla la **pasta** y los vasos de **agua** fría en un recipiente para microondas y luego cuécela 15 min en el microondas a 800 W de potencia. Escúrrela y degusta.

👤👤 (para un plato único)

**Cocción: 15 min**

• Mezcla la **pasta** y los vasos de **agua** fría en un recipiente para microondas y luego cuécela 15 min en el microondas a 800 W de potencia. Escúrrela y degusta.

# TERRINA PARA EL APERITIVO



**Minihorno:**  
1h

**Horno clásico:**  
1h a 200 °C



**Hígados de ave**  
x 6 (200 g)



**Hierbas de Provenza**  
2 cucharadas



**Carne picada**  
200 g



**Huevo**  
x 1

 **Sal y pimienta**

**Para un aperitivo para 4**

**Preparación: 5 min**

**Refrigeración: 12h**

**0,80 €/pers.**

- Corta los **hígados** en trocitos pequeños. Salpimientalos y mézclalos con la **carne picada**, el **huevo** y las **hierbas de Provenza**. Compacta bien en una bandeja para gratinar y hornea durante 1 h a 230 °C, con calor arriba y abajo.
- Reserva en un lugar fresco durante 12 h antes de degustar.



## APERITIVO PARA 2



**Minihorno:**  
25 min

**Horno clásico:**  
25 min a 200 °C



**Bolitas de patata**  
x 10 (congeladas)



**Tomates cherry**  
x 5



**Jamón serrano**  
1 loncha



**Preparación: 5 min**

0,40 €/pers.

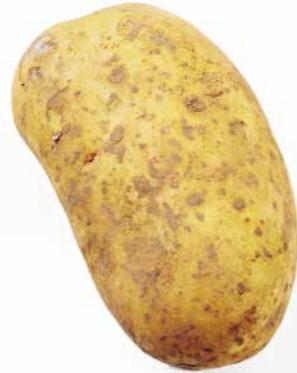
- Hornea las **bolitas de patata** 25 min a 230 °C, con calor arriba y abajo. Corta los **tomates cherry** por la mitad y el **jamón** en 10 trozos.
- En 10 brochetas, monta: 1 **bola de patata**, ½ **tomate cherry** y un trozo de **jamón serrano**.



# PATATAS CHIP CASERAS AL MICROONDAS



**Microondas:**  
30s



**Patata**  
x 1 (grande)



**Aceite de sabor neutro**  
1 cucharada

 **Sal**



**Preparación: 5 min**

0,10 €/pers.

- Lava la **patata**, sécala y córtala en láminas finas con un cuchillo (o un cúter) y mézclalas con el **aceite**.
- Extiéndelas sobre el plato del microondas forrado con papel sulfurizado, sin que se solapen, y hornéalas 30 s a 800 W de potencia. Repite hasta que todas las patatas estén cocidas. Añade sal y degusta.

