

ÍNDICE

PRÓLOGO DE JULI SOLER E ISMAEL DÍAZ YUBERO	9
UN POCO DE HISTORIA	11
BIZCOCHOS.....	13
CHARLOTAS.....	27
CHOCOLATE.....	31
CONFITERÍA.....	43
CONSERVAS.....	45
COPAS MONTADAS, BATIDOS Y FRUTAS.....	61
CREMAS.....	87
DULCES NAVIDEÑOS.....	105
GELATINAS.....	113
HELADOS Y SORBETES.....	127
MASAS.....	147
MERENGUES.....	213
PASTAS, GALLETAS Y PASTELITOS.....	221
PREPARADOS AUXILIARES.....	229
SALSAS Y COULIS.....	239
SOUFFLÉS Y MOUSSES.....	241
TARTAS.....	257
YEMAS Y DULCES.....	279
GLOSARIO	285
EPILOGO DE JORDI ROCA	289
ÍNDICE ALFÁBETICO DE RECETAS	291





PRÓLOGO

La repostería es una parte de la cocina que tiene algunas características especiales. Una de ellas son las medidas y los tiempos de cocción, que deben ser exactos, y otra es «el punto» que, aunque es verdad que es necesario en todos los platos, en los postres es todavía más importante. La práctica es fundamental y el perfeccionamiento se adquiere, pero hay algo especial que no está al alcance de cualquiera y esa particularidad la tienen solamente algunos privilegiados. Y, además, la transmiten a quien lee sus recetas, porque hacerlas tiene mucho de arte pero escribirlas es todavía más difícil. La experiencia de muchos años enseña que cualquier receta hay que interpretarla y no siempre es posible, pero cuando la escribe María Jesús Gil de Antuñano es muy fácil. Sale muy bien y para comprobarlo, como tienes el libro a mano, te invitamos a que hagas la prueba con cualquiera de ellas, con la que prefieras, con la que más te guste y observarás que la cocina es más fácil cuando el autor de la receta tiene ese don especial, que se deja sentir cuando hace un plato, pero también cuando nos dice cómo tenemos que hacerlo.

Gil de Antuñano es la reina de la cocina española actual. Tiene una elegancia natural que irradia por todas partes, un buen gusto especial que se aprecia en cuanto se la conoce, que transmite en sus muchos libros y en sus innumerables colaboraciones en diferentes

periódicos y revistas. Tiene otra virtud, que me atrevo a calificar como alegría contagiosa, porque cuando se habla con ella o se leen sus escritos es mucho más fácil estar alegre. Todas estas cualidades le han proporcionado justa fama y prestigio, que le han hecho merecedora de distinciones tan importantes como la Gran Cruz del Mérito Agrario, Pesquero y Alimentario y del premio Nacional de Gastronomía, además de otras muchas, que no vamos a referir, porque un prólogo, según los clásicos, tiene que ser corto y dejar el protagonismo al texto del libro. Cumplir este precepto es mucho más fácil cuando se está seguro, como sucede en este caso, de que la autora no va a defraudar porque, además de ser muy amena la descripción de las recetas, van acompañadas de consejos utilísimos y de muchos pequeños trucos que son muy apreciados para resolver los variados problemas que se presentan en la cocina, como sucede cuando nos vemos obligados a sustituir un ingrediente por otro, cuando queremos emplatarlo bien, aprovechar todo, sin ningún desperdicio o darle ese punto final, que mejora la presentación o cualquier otra particularidad, que redunde en hacer más agradable la vida a aquellas personas para las que cocinamos.

Repostería casera es un encantador viaje por los postres tradicionales españoles, en la versión más innovadora, más actual y con muchísimo estilo, en la que se encuentran profundas raíces conventuales

y las técnicas más modernas. El resultado es una interesante combinación de evocación, recuerdos y deseos de experimentar nuevas sensaciones, que nos van a impulsar a elaborar los platos.

Saber profundo, mucha experiencia, deseo de enseñar y unas gotas de la sensualidad, que debe estar presente en cualquier receta, son los principales ingredientes que utiliza María Jesús en este libro, para introducirnos en las profundidades de una repostería extraordinariamente trabajada, muy bien ligada, con el olor de los peroles, en los que condensa, como dice Carlos Cano, «la gracia de su mano», con el resultado final de texturas, aromas y sabores que son gloria bendita.

Al rematar un postre se dice que se le pone la guinda final y esa frase se utiliza como epílogo en muchas ocasiones. Pues ahí va la guinda: nunca pensamos que hacer un prólogo fuese algo tan fácil como lo ha sido para este libro y para esta gran señora de la cocina española.

JULI SOLER

Presidente de honor de elBulliFoundation

ISMAEL DÍAZ YUBERO

Miembro de la Academia Española de Gastronomía



UN POCO DE HISTORIA

Originalmente, la repostería era el lugar donde se guardaban las provisiones y también donde se elaboraban los dulces, fiambres y algunos licores. Hoy se conoce como repostería la técnica de elaborar dulces y postres.

Desde que el hombre aprendió a mezclar la harina con agua, para hacer una masa, se puede decir que implantó las bases de la futura repostería. Si los romanos fueron los inventores de las primeras natillas, una mezcla de huevos batidos, leche y miel, cocidos a fuego lento en un recipiente de barro, los griegos preparaban tartas a base de queso, miel, nueces y pasas. Durante la Edad Media existía el cargo de repostero real que recaía en la persona encargada de todo lo relacionado con muebles, enseres y alimentos de la Casa Real. Para este puesto se designaba siempre a una persona de la nobleza, cuya misión era supervisar y dirigir a los criados; con el paso del tiempo se convirtió en un cargo honorífico, carente de contenido y pasaron a ser los maestros reposteros los encargados de la elaboración de los postres en los banquetes.

AGRADECIMIENTOS



A la revista *Semana*, que nos ha cedido desinteresadamente las fotos.

A Germán Martínez, autor de la foto de la portada, y a Eva Sánchez, maquilladora.

A Marisa García Bueno, que ha hecho un trabajo fatigoso controlando las recetas y las fotos, y a Ismael Díaz Yubero, que ha supervisado los textos.

A Daniel Guerrero, propietario del Horno de San Onofre, que nos ha elaborado panes especiales.



BIZCOCHOS

Se conoce con el nombre de bizcocho a una masa horneada de textura ligera y esponjosa. Los ingredientes básicos del bizcocho son: harina, huevos y azúcar y, según la fórmula elegida, pueden incorporar mantequilla y levadura.

El secreto de la elaboración de un buen bizcocho reside únicamente en seguir las instrucciones de la receta al pie de la letra. Es muy importante el tamaño del molde, la forma de prepararlo –engrasándolo y enharinándolo o forrándolo– (en la actualidad existen moldes de silicona que no es necesario engrasar) y, por supuesto, la temperatura del horno.

CLASES DE BIZCOCHOS

Hay dos grandes familias de bizcochos: los espumosos y los que llevan mantequilla u otra grasa. Los primeros no necesitan adición de levadura ya que las claras montadas a punto de nieve e incorporadas en el último momento, o los huevos batidos enteros en la batidora eléctrica, tienen efecto leudante, es decir, hacen subir la masa.

BIZCOCHOS ESPUMOSOS

Estos bizcochos también pueden enriquecerse con un poco de mantequilla derretida (unos 20 gr pero no demasiado caliente porque podría cocer el bizcocho) y añadirla al final con espátula y movimiento envolvente. Se elaboran de dos formas: a mano o en batidora eléctrica.

LA TÉCNICA

- A mano: batir las yemas con el azúcar hasta ponerlas muy esponjosas, agregar la harina y después las claras montadas a punto de nieve y, por último, mezclar con una espátula grande y ancha, con movimiento envolvente.
- En la batidora eléctrica: batir los huevos enteros con el azúcar durante 15 minutos o hasta que se pongan muy espumosos y agregar, fuera de la batidora, con movimiento envolvente, la harina tamizada.

Bizcocho espumoso básico: batir, según uno de los procedimientos anteriores, la proporción de una cucharada de azúcar y otra de harina por huevo, añadiendo, al empezar a batir, la ralladura de la corteza de ½ limón.

Bizcocho espumoso mixto: el mismo procedimiento anterior, con la siguiente proporción: mitad harina de trigo, mitad fécula de patata o maíz (maicena) y el doble de la suma de ambas de azúcar.

Bizcocho enrollado o brazo de gitano: hacer la pasta de bizcocho por cualquiera de los procedimientos anteriores, pero en lugar de cocerlo en molde, extender con espátula una capa fina de masa sobre papel engrasado o silpat y cocerlo en el horno durante 8-10 minutos a 170 °C. Volcarlo en caliente sobre un paño húmedo, espolvoreado de azúcar blanquilla, despegar el papel y enrollarlo para que tome la forma. El relleno puede ser de crema, nata, frutas

o mermelada. Admite distintas coberturas, desde el azúcar glas, que se quema con una plancha de hierro candente (que hoy día son eléctricas), a la crema de chocolate, la nata o el merengue. Tiene la ventaja de que puede prepararse con antelación y guardarlo relleno, incluso congelado, de forma que el bizcocho se impregna de la crema y queda más jugoso.

Bizcocho con base de merengue: es el caso de los bizcochos de soletilla. separar las yemas de las claras y mezclar por un lado las yemas blanqueadas y espumosas con parte del azúcar, y por otro el merengue hecho con las claras y el resto del azúcar. Incorporar las dos mezclas, siempre con movimiento envolvente, y, por último, añadir la harina.

Soletillas: llenar con la preparación la manga pastelera con boquilla lisa, formar bastones sobre silpat en la bandeja del horno y cocerlos durante 10 minutos a 180 °C. Si se espolvorean antes de azúcar glas quedará una costra crujiente.

BIZCOCHOS DE MANTEQUILLA

Los bizcochos con grasa pueden estar hechos con mantequilla, margarina, manteca de cerdo o aceite. En definitiva, los sobaos pasiegos y las magdalenas son tan bizcocho como el *plum-cake*. Los llamaremos bizcochos de mantequilla.

También se pueden hacer por dos formas:

1. Batir primero los huevos enteros con el azúcar, de forma muy prolongada para que la preparación se airee y que, por efecto del calor del horno, suba y adquiera una textura esponjosa (a mano se deben batir colocando el bol sobre un foco de calor suave –baño María–, en batidora eléctrica, batir durante 15 minutos) y añadir la harina y la mantequilla fundida y templada para que no cueza la masa.
2. Batir de manera enérgica la mantequilla en pomada, añadir el azúcar y continuar durante 7-8 minutos hasta conseguir un tono crema, amarillo pálido, que haya

aumentado considerablemente su volumen y escurra por la cuchara. Incorporar las yemas una a una, batir y, por último, incorporar la harina en forma de lluvia. Después, y con cuidado de que no se baje, añadir las claras montadas a punto de nieve.

Como ya se ha dicho, los bizcochos de mantequilla necesitan levadura en polvo mezclada con la harina, en su defecto, en los bizcochos y magdalenas de pueblo, lo que se añadía era una levadura de fabricación casera: bicarbonato y polvos de gaseosa, siempre con objeto de impulsar la subida de la masa en el horno.

Bizcocho genovés: batir los huevos con el azúcar y ralladura de corteza de limón durante unos 20 minutos, añadir la harina, con movimiento envolvente para que no se bajen los huevos y, finalmente, la mantequilla fundida. La proporción para 4 huevos es de 125 gr de azúcar, 100 gr de harina y 15 gr de mantequilla.

Cuatro cuartos: el mismo procedimiento que el anterior en la proporción de 125 gr de azúcar, 125 gr de harina, 125 gr de mantequilla por 2-3 huevos o 3 yemas y 2 claras (125 gr de huevo). Se le pueden añadir cuartos de manzana, pasas o nueces y perfumarlo con ron, ralladura de limón o vainilla.

Bizcocho de frutas: el mismo procedimiento con frutas confitadas, pasas sultanas o de Corinto y ron, en la proporción de 125 gr de azúcar por 125 gr de harina, mitad de fécula, mitad de trigo, 60 gr de pasas, 60 gr de frutas confitadas, 3 huevos y 4 cucharadas de ron.

Bizcocho de chocolate: batir primero la mantequilla ablandada con el azúcar y añadir los huevos enteros uno a uno, batir mucho, incorporar el chocolate rallado y, por último, la harina mezclada con la levadura en polvo. La proporción es de 150 gr de azúcar, 150 gr de harina con 1 cucharadita de levadura, 75 gr de mantequilla, 50 gr de chocolate, 2 huevos (100 gr de huevo) y 4 cucharadas de leche, perfumado con media vaina de vainilla.



Bizcocho de avellanas: batir los huevos y el azúcar hasta que estén muy espumosos, añadir la harina con la levadura, mezclada con las avellanas tostadas y molidas, y la mantequilla derretida. La proporción es de 125 gr de azúcar, 100 gr de harina, 75 gr de mantequilla y 60 gr de avellanas tostadas y molidas para 4 huevos.

Bizcocho de aceite: mezclar en la batidora de vaso los huevos, el azúcar, la leche, el aceite, la ralladura de limón y la harina con la levadura. La proporción es de 1 tacita de aceite, 2 tacitas de leche, 3 tacitas de azúcar, 4 huevos, 5 tacitas de harina con 3 cucharaditas de levadura en polvo y ralladura de limón.

Bizcocho de yogur: batir 1 yogur con 1 vaso de aceite, 3 vasos de azúcar, 4 vasos de harina, 1 sobre de levadura, 3 huevos, ralladura de limón y ron o Cointreau, todo junto en la batidora.

Plum-cake: es un bizcocho inglés para servir con el té. Batir la mantequilla con el azúcar y añadir los huevos uno a uno, la harina con la levadura y, por último, las pasas remojadas y las frutas picadas, moviendo con cuidado para que no se vayan al fondo. La proporción es de 250 gr de harina, 250 gr de mantequilla, 250 gr de azúcar (mejor azúcar moreno), 250 gr de frutas confitadas, 250 gr de pasas, 2 cucharaditas de levadura en polvo y 6 cucharadas de ron, para 4 huevos.

Bizcocho de limón inglés o weekend: tiene la peculiaridad de que la grasa la aporta la nata y va empapado en un almíbar de limón (100 ml de agua, 100 gr de azúcar y 50 ml de zumo de limón), está acabado con un glaseado también de limón (100 gr de azúcar glas y 20 ml de zumo de limón mezclado con varillas y fundido al fuego). Batir los huevos (3 unidades) con el azúcar (235 gr) hasta que blanqueen, añadir la nata (100 gr), después la harina (180 gr) tamizada con la levadura (3 gr), incorporar la mantequilla derretida (60 gr) y la ralladura de limón. Hornear durante 40 minutos a 160 °C, dejar templar antes de empapar con el almíbar y rociar con el glaseado de limón.

MAGDALENAS Y CUPCAKES

Las **magdalenas** son pequeños bizcochos para el desayuno que se cuecen en el horno en unos moldes de papel, llamados cápsulas, o en moldes metálicos con forma de concha. La masa es semejante a la del bizcocho de mantequilla, con la misma proporción de azúcar, mantequilla y harina, 6 huevos enteros cada 250 gr de los otros ingredientes y algún aromatizante como el ron o la ralladura de limón. Las magdalenas clásicas españolas, llevan aceite de oliva en lugar de mantequilla y son mucho más saludables y menos indigestas.

LA TÉCNICA

- Batir los huevos enteros en la batidora eléctrica con el azúcar y la ralladura.
- Añadir a mano el ron y la harina cernida, con movimiento envolvente y sin hacer burbujas.
- Fundir la mantequilla, dejarla templar y unirla o, en su lugar, utilizar aceite.
- Llenar moldes engrasados o cápsulas, solo hasta las $\frac{3}{4}$ partes de su altura.
- Cocerlas en el horno a 175 °C, durante 15-20 minutos, hasta que suban en forma de montaña.
- No abrir el horno durante la cocción.

Los **cupcakes** son básicamente magdalenas que tienen su origen en Estados Unidos en el siglo XIX donde se servían como bizcochitos para acompañar el té. Su nombre se debe a su tamaño, como una taza de té (*cup*). Existe la versión dulce que lleva azúcar y distintas decoraciones de glaseados muy vistosos para los que se utiliza azúcar glas, mantequilla, queso crema y colorantes. Otra versión es la salada, en la que se sustituye el azúcar por una pizca de sal y se introducen ingredientes salados cortados, tan dispares como jamón, queso, salchichas, salmón, atún y todo tipo de especias.

Los **cake pops** son otra variedad en los que el bizcocho se desmigra y se vuelve a unir formando bolas, para lo que se utiliza queso crema que lo hace la masa compacta. Se bañan con distintos baños de chocolate,

glaseados, y se introduce un palillo de aperitivo grande, como si fuera una piruleta. Se puede utilizar bizcocho de días anteriores que hubiera quedado seco.

LA TÉCNICA DE LOS CUPCAKES

- Hacer magdalenas según la técnica anterior.
- Sobre las magdalenas ya frías, variar la decoración:

Glaseado de mantequilla y queso

- Unir en pomada, con varilla, la mantequilla, el queso crema y el azúcar glas.
- Colorear al gusto con colorantes vegetales de confitería.
- Llenar la manga pastelera con boquilla rizada o con dibujo, según receta, y cubrir la magdalena.
- Adornar con distintos *toppings* (decorados de venta en establecimientos de pastelería como bolitas de colores, etc.).

Glaseado de limón

- Batir con varillas azúcar glas y unas gotas de zumo de limón, naranja, zumo de fresa, etc., y reforzar el tono con colorante o dejarlo blanco.
- Bañar la magdalena para cubrirla y adornar con *toppings*.

Glaseado de merengue

- Batir cada clara de huevo con 2 cucharadas de azúcar.
- Añadir gotas de colorante vegetal al gusto.
- Llenar la manga y colocar la boquilla deseada.
- Hacer un dibujo sobre cada magdalena hasta cubrirlas.

TRUCOS Y CONSEJOS

- La batidora apta para hacer bizcochos es la de varillas (una o dos varillas), no la batidora de hélice en el fondo del vaso, a no ser la Thermomix a la que se añade un accesorio llamado mariposa.
- Los huevos tienen que estar muy batidos, hasta adquirir la consistencia necesaria para soportar, sin decaer, el peso de los demás ingredientes.
- Si los bizcochos se hacen a mano, las claras se añaden en último lugar, montadas a punto de nieve.
- Nunca se puede añadir la harina en la batidora, excepto en los bizcochos de yogur o aceite, si lo indica la receta.

- Para que los huevos monten bien a mano con el azúcar, se debe hacer cerca de un fuego suave y batir luego fuera del fuego hasta que se enfríen.
- La harina que se debe emplear en los bizcochos es harina de repostería o harina floja, a no ser que la receta pida otra clase.
- La levadura se debe mezclar completamente con la harina y nunca en contacto directo con la sal, pues anula su efecto.
- La harina se debe añadir tamizada y en forma de lluvia.
- Para que las pasas y frutas escarchadas no se vayan al fondo del *plum-cake*, además de remojar las pasas, se deben rebozar en un poco de la harina que pide la receta.
- Los moldes se deben engrasar con mantequilla hasta los bordes y después enharinarlos bien para que la masa no se agarre a las paredes y deje de subir por uno de los lados.
- Para desmoldarlos con facilidad, es mejor emplear moldes desmontables.
- Si el molde no es desmontable, como en el caso de los *plum-cake*, conviene forrar el fondo y las paredes con papel engrasado y enharinado.
- En la actualidad existen los moldes de silicona que no necesitan engrasado previo.
- No se deben llenar nunca más de las $\frac{3}{4}$ partes de su capacidad, puesto que suben en el horno.
- Para cocer bien los bizcochos, la temperatura del horno no debe ser muy fuerte, unos 175 °C es suficiente.
- Si el horno está muy fuerte, el bizcocho sube por el centro muy pronto y se tuesta la superficie impidiendo que la masa continúe expandiéndose. Bajar la temperatura del horno antes de dar lugar a que se tueste la superficie e impida que suba más.
- Si el horno está flojo, el bizcocho sube por los lados y se queda el centro hundido, subir la temperatura del horno.
- Los bizcochos de mantequilla necesitan mucho más tiempo de horno que los bizcochos esponjosos.
- Siempre se deben desmoldar templados y sobre una rejilla para que no se humedezca la base.



BIZCOCHO DE CHOCOLATE Y AVELLANA

Para seis u ocho personas: 100 gr de mantequilla, 175 gr de azúcar, 4 huevos, una pizca de sal y una pizca de levadura Royal, 175 gr de avellana molida, 100 gr de maicena, 1 cucharada de levadura, 200 gr de chocolate *fondant* y 12 cucharadas de nata líquida (130 gr).

1. Separar las yemas de las claras y batir las claras con la mantequilla ablandada y el azúcar, hasta conseguir una crema de color claro.
2. Montar las claras a punto de nieve muy duras con la pizca de sal y de levadura.
3. Mezclar la avellana molida con la maicena y la cucharada de levadura y añadir esta mezcla al batido de yemas, azúcar y mantequilla.
4. Unir con las claras a punto de nieve con movimiento envolvente, cuidando de que no se baje.
5. Fundir el chocolate con la nata y añadir a la masa.
6. Forrar un molde de 22 cm de diámetro con papel engrasado, pintarlo con mantequilla, espolvorear de harina y llenarlo hasta las $\frac{3}{4}$ partes con la mezcla.
7. Cocerlo en el horno a 180 °C durante 50 minutos.

BIZCOCHO DE CAFÉ Y NUECES

Para ocho personas: 100 gr de mantequilla, 115 gr de harina, 100 gr de azúcar, 2 huevos, 1 cucharada de café soluble, 75 gr de nueces, 1 cucharada de *brandy*, 1 cucharada de levadura, caramelo y nata montada para acompañar.

1. Batir la mantequilla con los huevos y el azúcar, añadir el café y el *brandy*, sin dejar de batir hasta conseguir una pasta homogénea.
2. Mezclar la harina con la levadura y picar las nueces con las manos.
3. Añadir a la masa anterior la harina y las nueces incorporándolos con cuidado.
4. Verterlo en un molde de rosca, engrasado y enharinado, e introducirlo en el horno a 180 °C durante 30 minutos.
5. Servirlo con caramelo líquido y nata montada.



BIZCOCHO DE ESPECIAS



Para cuatro personas: 4 huevos, 4 cucharadas de azúcar, 4 cucharadas colmadas de harina, 2 cucharadas de especias mezcladas, ralladura de naranja, ralladura de limón, granos de anís machacado, nuez moscada, curry en polvo, pimientas mezcladas molidas, cardamomo, canela y sal.

Glasa: 1 clara y azúcar glas hasta conseguir una crema espesa.

1. Batir los huevos enteros con el azúcar en la batidora de varillas hasta que estén muy espumosos, añadir las especias y una pizca de sal.
2. Fuera de la batidora, incorporar la harina con cuidado de que no se bajen los huevos.
3. Forrar con papel un molde de *plum-cake* y llenarlo hasta las $\frac{3}{4}$ partes.
4. Cocerlo en el horno a 175 °C durante 25 minutos y cubrirlo con la glasa.
5. Glasa: batir la clara con el azúcar hasta conseguir una crema blanca.

BIZCOCHO DE LA SAGRA

Para ocho personas: 9 huevos, 6 claras, $\frac{1}{4}$ kg de avellanas molidas, $\frac{1}{4}$ kg de harina y 1 frasco de 400 gr de mermelada de albaricoque.

Almíbar: 2 vasos de agua, 2 vasos de azúcar y 1 vaso de vino de licor naranja.

Cobertura: 1 clara y 1 vaso de azúcar glas.

1. Montar los huevos en la batidora de varillas hasta que estén espumosos.
2. Mezclar a mano la harina tamizada y las avellanas molidas e incorporar las seis claras a punto de nieve.
3. Repartir en tres moldes desmontables de 22 cm de diámetro, engrasados y enharinados.
4. Cocerlos en el horno a 180 °C durante 20 minutos, comprobar el punto, desmoldarlos y, en frío, cortarlos por la mitad.
5. Almíbar: cocer el agua con el azúcar a fuego flojo 5 minutos y añadir el licor.
6. Colocar en una fuente una capa de bizcocho, emborracharla y cubrir de mermelada.
7. Tapar con otra capa de bizcocho, emborracharlo, cubrir de mermelada y continuar igual hasta terminar con una de las tapas de bizcocho.
8. Cobertura: batir ligeramente la clara y añadir azúcar glas poco a poco hasta conseguir una crema blanca.
9. Cubrir la última capa de bizcocho.

