Geronimo Stilton

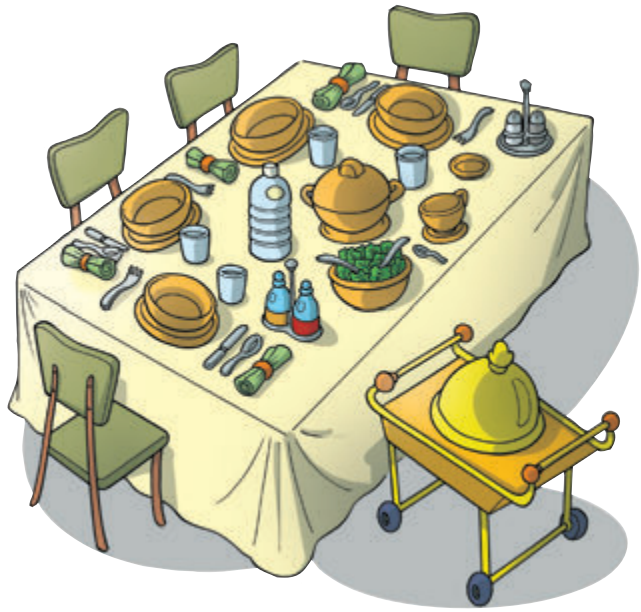
LAS RECETAS MÁS *superratónicas*

¡Con un montón de **RECETAS** para relamerte los bigotes!

DESTINO

Geronimo Stilton

LAS RECETAS MÁS superratónicas



DESTINO

El nombre de Geronimo Stilton y todos los personajes y detalles relacionados con él son copyright, marca registrada y propiedad exclusiva de Atlantyca S.p.A. Todos los derechos reservados. Se protegen los derechos morales del autor.

Basado en una idea original de Elisabetta Dami

Textos de Geronimo Stilton

www.geronimostilton.com

Imágenes de interior: B. Algeri, C. Aliprandi, S. Aloi, M. Babboni, C. Baldi, F. Barbieri, B. Bargigia, D. Barozzi, I. Bigarella, S. Bigolin, W. Bluecheese, V. Brambilla, F. Brusco, V. Cairoli, A. Campo, F. Castelli, D. Cerchi, C. Cernuschi, L. Chiavini, S. Copercini, D. Corsi, T. Crost, P. De Capite, M. De Filippo, L. De Pretto, A. Denegri, R. Denti, G. Di Dio, G. Facciotto, G. Ferrario, F. Ferron, M. Fontina, S. Gianoli, C. Giorgili, V. Grassini, L. Keys, C. Livio, D. Loizedda, C. Marrese, M. Monesi, W. M.ouse, A. Muscillo, E. Parmigiano, B. Pellizzari, B. Pisapia, R. Ronchi, W. Rope, C. Sacchi, R. Sisti, J. Stracchi, B. Tabasco, V. Termini, E. Tomasutti, T. Topraska, V. Turati, D. Turott, T. Valsecchi, D. Verzini, Wasabi Studio, M. Wolf, G. Zaffaroni, A. Ziche

© 2017 de la edición en lengua española: Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.planetadelibrosinfantilyjuvenil.com
www.planetadelibros.com
Derechos internacionales © Atlantyca S.p.A., Via Leopardi, 8, 20123 Milán - Italia
foreignrights@atlantyca.it / www.atlantyca.it
Primera edición: septiembre de 2017
ISBN: 978-84-08-17568-1
Depósito legal: B. 14.910-2017
Impreso en España

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Stilton es el nombre de un famoso queso inglés. Es una marca registrada de la Asociación de Fabricantes de Queso Stilton. Para más información www.stiltoncheese.com

Se recomienda que los menores cocinen siempre con la ayuda de un adulto o bajo su supervisión, especialmente aquellas recetas que impliquen cortar con cuchillo o usar los fogones.

Índice de recetas

PASTA Y PIZZA

Minipizzas variadas 18
Pizza Margarita 20
Macarrones con queso al horno 22
Espaguetis a la boloñesa 24
Ensalada de pasta 26
Ñoquis al gusto 28
Fideos al estilo japonés 30

LEGUMBRES Y VERDURAS

Ensalada de lentejas 34
Ensalada de arroz 36
Crema de calabacín 38
Hamburguesa vegetal 40
Guisantes con pavo 42
Coliflor gratinada 44
Sopa Minestrone 46

CARNE, PESCADO Y HUEVOS

Albóndigas con tomate 50
Fajitas 52
Pollo teriyaki 54
Montaditos de salmón y cangrejo 56
Huevos rellenos de atún 58
Salmón con mayonesa ligera 60
Arroz a la cubana 62

QUESOS

Ensalada griega 66
Ensalada de manzana, nueces y queso 68
Piruletas de queso 70
Tostada Stilton 72
Crepes de *mozzarella* 74
Patatas con crema de queso 76
Risotto de queso 78

POSTRES

Helado de fresa 82
Trufas de chocolate 84
Fruta blanca y negra 86
Batido de plátano 88
Macedonia tropical 90
Pastel de zanahoria 92

Nutrición y salud

Antes de entrar en la cocina y empezar a rebuscar cacharros e ingredientes, esperad un momento. ¡Tened un poco de **PACIENCIA**! Mis **SUPERRATÓNICOS** colaboradores y yo queremos explicaros la importancia de la alimentación para la **salud**. ¡Hay quienes estudian este tema durante años! Pero tranquilos, no vamos a daros una larguísima y detallada clase de **nutrición**, ¡palabra de Stilton! En este libro descubriréis **CÓMO COMER** de forma saludable. Porque lo más importante de todo es…

¡saber qué nos llevamos a la boca!

ESTOS SON LOS GRUPOS DE ALIMENTOS:

Leche y derivados: quesos, yogures... proporcionan **proteínas**, **LACTOSA** y minerales como **calcio** y **fósforo**. Se recomienda comerlos cada día, especialmente los niños y adolescentes.

¡No podría estar más de acuerdo!

Carne, huevos y pescado: aportan proteínas y minerales, como **HIERRO** y **MAGNESIO**, y **GRASA ANIMAL**. Hay que consumir carne roja de 3 a 4 veces por semana, igual que pescado. ¡Ayudan a que nuestros músculos estén **fuertes**!

Frutas, verduras y hortalizas: nos dan **vitaminas**, minerales, fibra... Por eso debemos comerlas varias veces cada día... ¡y los zumos **ENVASADOS** no cuentan!

Legumbres: tienen muchísimas proteínas y **FIBRA**. Se recomienda tomarlas 2 veces por semana. En invierno calentitas y en verano en refrescantes ensaladas.

Cereales (pan, pasta y arroz): de ellos obtenemos **hidratos de carbono**, que nos dan energía para todas las actividades diarias. Hay que comerlos cada día. ¡A Geronimo le hacen más falta que a mí!

CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA

* Intenta no comer alimentos precocinados, ¡llevan demasiados **conservantes**!
* Evita los azúcares refinados (bollería industrial, chucherías...). Mejor una pieza de **fruta**: ¡es una golosina natural!
* No abuses de los fritos y, si los comes, mejor que sean **CASEROS**.
* Reserva los **REFRESCOS** para ocasiones especiales, como fiestas o celebraciones.
* **Duerme** bien y las horas suficientes (8 por lo menos).
* Toma mucha **agua**: ¡el 75 % del cuerpo es agua!

DE LA MAÑANA...

¿Sabías que el **desayuno** nos aporta energía para todo el día? Sí, de él depende nuestro **rendimiento físico** y **mental**. Así que come por lo menos una pieza de fruta, leche y cereales, y recuerda que la bollería industrial contiene las llamadas «grasas trans», que **OBSTRUYEN** las arterias.

... A LA NOCHE

Mientras **DORMIMOS** no hacemos ninguna actividad física, así que las cenas tienen que ser **ligeras**. Elige platos nutritivos, **sin grasas** ni fritos. Lo ideal es cenar proteínas y verduras, y de postre una pieza de fruta o un yogur. ¡Dormirás mucho mejor!

CUANDO VEAS ESTOS SÍMBOLOS SIGNIFICA QUE LA RECETA...

...no contiene **gluten**

...no contiene **LACTOSA**

...no contiene **frutos secos**

PRODUCTOS DE TEMPORADA Y CONSUMO RESPONSABLE

PRODUCTOS DE TEMPORADA Y KILÓMETRO CERO

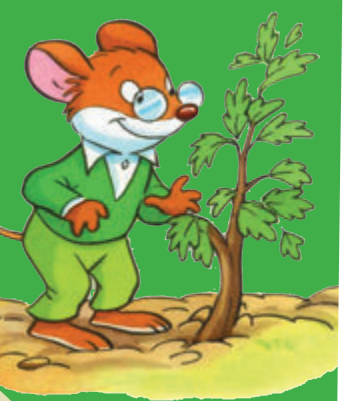
Cada día hay miles de aviones y barcos **CRUZANDO LOS OCÉANOS**, y trenes de alta velocidad que recorren países a toda máquina. ¡Me canso de solo pensarlo! Gracias a ellos, los 365 días del año encontramos **TODO TIPO** de alimentos en nuestro **supermercado**. Pero lo ideal es consumir los alimentos propios de cada estación, es decir, los de **temporada**. Y los de cada **región**, o sea, los de kilómetro cero. ¡Huelen de maravilla y saben de fábula! Pero Patty me ha enseñado que también son más nutritivos y saludables, porque crecen sin tantos **productos químicos**. ¡Mucho mejor!

CONSUMO RESPONSABLE

Eligiendo alimentos de kilómetro cero ayudas a frenar el deterioro del **medio ambiente**, a fomentar la agricultura tradicional y local y a conservar **ecosistemas**. Y como el consumo local no requiere transporte, ¡se contamina menos!

Nunca tires los restos de comida junto a todo tipo de basura. ¿Sabías que con ellos se hace **compost**? ¡Sirve para abonar la tierra!

Siempre que puedas, compra a granel, así no generas más residuos de plástico. Ir a comprar con **BOLSAS DE TELA** es una buena solución para no malgastar bolsas de plástico.



Compra solo lo que vayas a consumir. Conservar alimentos demasiado tiempo hace que **pierdan nutrientes**, y es probable que acaben en la basura. ¿Sabías que en España **SE TIRAN** más de 3 millones y medio de kilos de comida al año? ¡DEBEMOS EVITARLO!

¡CONOCE LA TEMPORADA PARA COMER TUS FRUTAS PREFERIDAS!

Enero

kiwi, limón, mandarina, **PLÁTANO**, manzana, pomelo, **naranja**.

Febrero

kiwi, limón, fresa, mandarina, plátano, **POMELO**, naranja.

Marzo

kiwi, limón, **FRESA**, **mandarina**, plátano, pomelo, naranja.

Abril

limón, fresa, **níspero**, plátano, pomelo, naranja.

Mayo

ALBARICOQUE, cereza, limón, fresa, **nectarina**, níspero, plátano, melocotón.

Junio

albaricoque, **aguacate**, cereza, frambuesa, limón, **MELÓN**, nectarina, plátano, melocotón, **CIRUELA**, sandía.

Julio

albaricoque, aguacate, **cereza**, higo, frambuesa, melón, nectarina, paraguayo, **pera**, plátano, melocotón, ciruela, **sandía**.

Agosto

albaricoque, aguacate, membrillo, **HIGO**, frambuesa, **mango**, melón, nectarina, paraguayo, pera, plátano, **manzana**, melocotón, ciruela, sandía.

Septiembre

aguacate, membrillo, higo, **GRANADA**, mango, melón, nectarina, pera, plátano, manzana, melocotón, **uva**.

Octubre

aguacate, **caqui**, **kiwi**, granada, mango, pera, plátano, manzana, uva.

Noviembre

caqui, kiwi, **LIMÓN**, granada, mandarina, mango, pera, **plátano**, manzana, uva, naranja.

Diciembre

caqui, kiwi, limón, **mandarina**, pera, plátano, manzana, uva, **naranja**.

Higiene y consejos de Chef

HIGIENE

Admito que soy un ratón un poco distraído, pero cuando hago algo, lo hago **BIEN**. ¡Me tomo las cosas muy en serio! Y en la cocina sigo unas **NORMAS** a rajatabla.

Si vas a **cocinar**, deberás seguirlas tú también, ¿de acuerdo?
Pero no te preocupes, ¡no **CANSAN** demasiado!

* **LÁVATE LAS MANOS** antes de empezar. Enjabónalas bien, ¡y no te olvides de las uñas! Los **MICROBIOS** son diminutos, pero causan grandes daños.
* Ponte un **DELANTAL**. No solamente evitarás mancharte, sino que te sentirás un auténtico profesional.
* Recógete el pelo. ¿A ti te gusta encontrarte un **CABELLO** en la sopa? Pues a tus invitados tampoco.
* Prepara una superficie de trabajo despejada y limpia. A medida que la vayas ensuciando, **límpiala** otra vez. ¡Así los alimentos no se contaminarán!
* Lava especialmente bien las verduras y las frutas, que pueden tener restos de **TIERRA** o de **productos químicos**. No suena muy apetitoso, ¿verdad?

PARA SER UN BUEN CHEF

Además de tener buen diente y mucha experiencia en las artes culinarias, soy un auténtico experto en **QUESOLOGÍA**. ¡Hasta he escrito una oda al queso! O sea que sé todo lo que hay que saber para ser un buen chef.

* Lee bien las **instrucciones** y prepara los ingredientes que necesitarás.
* Elige los **utensilios** que vas a usar. Incluye un trapo para irte **secando** las manos a medida que cocines, ¡te garantizo que acabará bastante sucio!
* Ten a mano la basura y un recipiente para ir dejando los **restos orgánicos** (esto me lo enseñó Patty).
* Antes de servir tu plato, debes **probarlo** para rectificar la sal, si es necesario. ¡Pero intenta no zampártelo todo si no quieres acabar con un **RETORTIJÓN** formato familiar!
* Recoge y limpia los cacharros cuando acabes. ¡Si no, no te dejarán poner las patas en la cocina **NUNCA MÁS**!

UTENSILIOS

¡Qué bueno es cocinar para los amigos!

Aunque resulta **fatigoso** ir de un lado a otro poniendo y quitando sartenes, rallando quesos, colando espaguetis, removiendo salsas… Porque un buen chef utiliza un montón de **INSTRUMENTOS**: cubiertos, espumaderas, espátulas, coladores, rodillos, pinzas, tablas, batidoras, pasapurés, sartenes, cazos y cazuelas… Y debe poner toda su atención al usarlos, para evitar **accidentes**. ¡A mí me han ocurrido algunos, y no se lo deseo a nadie!

Seas o no despistado, **superpatoso** o el más ágil de los **cocinillas**, debes tener especial cuidado con:

Cuchillos

Pide ayuda o corta bajo la supervisión de algún **adulto**. Y, siempre que puedas, utiliza los de **PUNTA REDONDA**. Cuando cortes, que nada te distraiga. ¡Máxima concentración!

Batidoras y aparatos eléctricos

Úsalos siempre con un adulto a tu lado y **jamás** cerca del **agua**.

Fuego / Horno

Las fuentes de calor pueden provocar **quemaduras graves**. Concéntrate, usa guantes y pide ayuda siempre a **alguien mayor**.