

The image features a rustic, warm-toned background with a textured wall. In the foreground, there are several bowls of golden-brown fried croquettes, each topped with a dollop of yellow sauce and a garnish of green herbs. One bowl is in a wooden bowl, and another is in a grey bowl on a wooden stand. To the left, two brown eggs sit on a brown and white checkered cloth next to a small white bowl containing a yellow powder. A silver fork is visible in the bottom left corner. The Tata logo is prominently displayed in the upper center, with the text 'DESDE 1943' below it.

Tata

DESDE 1943

**10** **RECETAS**  
**DISFRUTONAS**  
**PARA COMPARTIR**



# ÍNDICE

Albóndigas con salsa teriyaki	4
Bundt Cake de frutos del bosque	5
Croquetas de pollo con curry	6-7
Galleta en sartén	8
Panacotta de Nutella y chocolate blanco	9-10
Parrillada con patatas y ajo asados	11
Pinchitos morunos	12
Risotto de champiñones y espárragos verdes	13-14
Salmón con salsa de cítricos y romero	15-16
Tortilla de espinacas con jamón y queso	17

Paellera Jata



Molde Bundt Cake Jata



Sartén Jata



Plancha de asar Jata





# ALBÓNDIGAS CON SALSA TERIYAKI



30 minutos



Paellera Jata



8 raciones

## INGREDIENTES

- 24 albóndigas de ternera
- ½ col china
- 1 calabacín
- 400 gr de gambas peladas crudas
- 300 gr de champiñones
- 400 gr de fideos chinos
- Harina
- Sal
- Perejil fresco
- Aceite de oliva
- Sésamo dorado
- Salsa teriyaki

### Para la salsa Teriyaki:

- 75 ml de salsa de soja
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de almidón de maíz
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 2 cucharaditas de jengibre en polvo
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 5 cucharadas de agua

## ELABORACIÓN

**01.** Para empezar elaboramos la salsa poniendo todos los ingredientes de la salsa, en el vaso de la túrmix y trituramos hasta que nos quede una salsa fina. Reserva.

**02.** En nuestra paellera Jata ponemos un poco de aceite. Enharinamos las albóndigas y las doramos por todos los lados, después las retiramos sobre un papel absorbente de cocina y reservamos.

**03.** Añadimos un poco más de aceite y salteamos la col china, el calabacín y los champiñones cortados a láminas.

**04.** En un cazo con agua y sal ponemos a cocer los fideos chinos durante 3 minutos o lo que ponga el fabricante en el paquete. Después, reserva.

**05.** En la paellera, una vez salteadas las verduras, añade las gambas, las albóndigas y la salsa. Remueve todo el conjunto para que se integren los sabores.

**06.** Añade los fideos y vuelve a mezclar todo el conjunto, rectifica de sal, añade perejil picado y sésamo dorado.

**07.** Remueve para que se integren todos los sabores y listo para servir.





# BUNDT CAKE DE FRUTOS DEL BOSQUE



60 minutos



Molde Bundt Cake



8 raciones

## INGREDIENTES

- 4 huevos a temperatura ambiente
- 1 yogurt griego
- 2 medidas del envase de yogurt de azúcar
- 1 medida del envase de yogurt de aceite
- 3 medidas del envase de yogurt de la harina para repostería
- 1/2 bolsa de levadura química tipo Royal
- 200 gr de frambuesas
- 200 gr de arándanos
- 200 gr de moras



El nombre de este bizcocho se lo debe la forma del molde y teniendo como base esta receta puedes cambiar los ingredientes como más te gusten, solo has de dejar volar su imaginación.

## CONSEJOS

01. Puedes darle un toque de sabor si cambias el yogurt griego por uno de sabores.
02. Si no encuentras la fruta fresca también puedes usar congelada.
03. Acompaña el bizcocho con nata montada o chocolate derretido
04. Puedes espolvorear por encima un poco de azúcar glass para darle ese toque nevado.

## ELABORACIÓN

01. Para empezar, precalienta el horno a 180°.
02. Bate los huevos y el azúcar hasta que los huevos blanqueen y doblen su tamaño, es importante que cojan bastante aire.
03. Agrega el yogurt y la medida del aceite, vuelve a batir durante 1 minuto.
04. Agrega la harina y la levadura tamizadas previamente y bate durante 3 minutos hasta que queden totalmente integradas.
05. Añade las frambuesas, los arándanos y las moras y con ayuda de una lengua, mezcla con cuidado de no romperlas mucho.
06. Engrasa con spray antiadherente nuestro molde Jata, añade la masa.
07. En la encimera pon un trapo de cocina y golpea el molde para que expulse el aire que tenga la masa.
08. Introduce en el horno a 180° durante 55 minutos, si ves que se dora mucho puedes cubrir el molde con papel de aluminio, pero no lo hagas hasta pasado mínimo la primera media hora ya que sino te bajará la masa.
09. Finalizado el tiempo y antes de desmoldar lo has de dejar enfriar mínimo unos 15 minutos. Una vez desmoldado deja enfriar sobre una rejilla.





# CROQUETAS DE POLLO CON CURRY



1 hora  
+ tiempo de enfriado



Sartén Jata



6 personas

## INGREDIENTES

- 1/2 pollo de corral asado
- 1 zanahoria
- 1/2 puerro
- 1 cebolla de Figueres
- 100 g de mantequilla
- 1/2 litro de leche
- 25 g de harina de trigo
- 15 g de curry
- Pan rallado
- 3 huevos tamaño L
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

## ELABORACIÓN

**01.** Primero se ha de asar el pollo, para ello lo embadurnamos en aceite, sal y pimienta y lo horneamos 180° durante una hora y media. También podemos usar los restos del pollo de haber preparado una sopa o un cocido.

**02.** Una vez cocinado el pollo, lo limpiaremos de huesos y piel. A continuación, desmenuzamos y picamos el pollo a cuchillo.

**03.** Pelamos y picamos la zanahoria, la cebolla y el medio puerro.

**04.** En una sartén echamos un chorrito de aceite de oliva virgen extra e incorporamos todas las verduras. Salamos ligeramente y removemos. Dejaremos cocinar durante unos 15 minutos a fuego medio. Una vez sofrita la verdura la trituramos en una picadora.





Con esta receta obtendrás unas 30 unidades de croquetas de 40 gr cada una.

## CONSEJOS

01. Se puede hacer una capa mucho más crujiente si pasamos las croquetas por huevo y pan rallado y repetimos la operación, así tendrá doble capa de pan rallado.

02. Añádele un topping de una mayonesa de curry, solo has de preparar una mayonesa clásica y añadirle una cucharada de curry. Finaliza con un poco de cebollino picado.

03. Es importante que antes de montar las croquetas la masa este bien fría, sino será muy difícil de manipular.

04. Se pueden comer calientes o servir frías para un día de picnic.

**05.** En una sartén añadimos la mantequilla y añadimos la harina, dejamos que se tueste la harina y cuando adquiera un color no tan blanquecino, añadimos la verdura triturada. Integramos bien todos los ingredientes y añadimos la leche, removiendo con unas varillas enérgicamente.

**06.** Cuando ya esté toda la masa homogénea incorporamos el curry, sin dejar de remover. Probamos la mezcla y rectificamos de sal o de curry si fuera necesario.

**07.** A continuación, añadimos a la masa el pollo y mezclamos bien. En el momento que la masa se desprege de las paredes de la sartén, es que ya está lista.

**08.** Ponemos la masa en una fuente que cubriremos con papel film y guardaremos en la nevera hasta que este totalmente fría (yo la dejo toda la noche).

**09.** Al día siguiente batimos los huevos y en otro plato hondo ponemos el pan rallado.

**10.** Cogemos porciones de masa de unos 40 gr y formamos con las manos las croquetas. Primero las pasamos por el huevo batido y luego por el pan rallado.

**11.** Las freímos en nuestra sartén Jata con abundante aceite de oliva, doramos por todos los lados y las dejamos en un plato que previamente habremos dispuesto con papel de cocina para que absorba todo el aceite sobrante.





# GALLETA EN SARTÉN



50 minutos



Sartén Jata



5 personas

## INGREDIENTES

- 60 g de mantequilla
- 50 g de azúcar moreno
- 25 g de azúcar normal
- 1 huevo grande
- 1 cucharadita de aroma de vainilla
- Una pizca de sal
- 150 g de harina de repostería
- 10 g de levadura de repostería Royal
- 75 g de pepitas de chocolate

## ELABORACIÓN

- 01.** Precalienta el horno a 180°C, calor arriba y abajo.
- 02.** Derrite la mantequilla en la sartén Jata a fuego medio. Añade el azúcar moreno y el blanco. Remueve con unas varillas de silicona y retira del fuego. Deja enfriar durante unos 15 minutos.
- 03.** Mientras bates un huevo, añade el aroma de vainilla, la sal, la harina tamizada y la levadura. Añade todos estos ingredientes a la sartén y mezcla con una espátula de silicona.
- 04.** Añade a la masa la mitad de las pepitas de chocolate y remueve. Después reparte la otra mitad de pepitas por encima.
- 05.** Mete la sartén en el horno y hornea de 25 a 30 minutos. La galleta te tiene que quedar extracrujiente por fuera y blandita por dentro.
- 06.** Sácala del horno, déjala que temple, y sirve.



Si te gustan las cookies no puedes perderte esta maxi galleta que se hace fácilmente en la sartén y que queda crujiente por fuera y muy tierna por dentro.





# PANACOTTA DE NUTELLA Y CHOCOLATE BLANCO



15 minutos  
+ tiempo de congelación



Molde Bundt Cake



8-10 raciones

## INGREDIENTES

Para la panacotta de Nutella:

- 275 gr de nata para montar
- 125 gr de leche entera
- 180 gr de Nutella
- 3 hojas de gelatina

Para la panacotta de chocolate blanco:

- 275 gr de nata para montar
- 125 gr de leche entera
- 180 gr de chocolate blanco
- 3 hojas de gelatina

## ELABORACIÓN

- 01.** Engrasamos nuestro molde Jata con spray desmoldante.
- 02.** Preparamos la panacotta de Nutella, para ello hidrata la gelatina con agua fría.
- 03.** En un cazo al fuego pon la nata, la leche y la Nutella, remueve con unas varillas hasta integrar todos los ingredientes. Después retira del fuego y añade la gelatina bien escurrida. Mezcla con una cuchara hasta que se disuelva completamente.
- 04.** Pon la mezcla de Nutella y pon uno 220 gr en el molde. Después reserva en el congelador.
- 05.** Mientras prepara la panacotta de chocolate blanco de la misma manera que hemos hecho con la de Nutella.





**06.** Hidrata la gelatina en un poco de agua fría. Después, pon los otros ingredientes en un cazo a fuego medio hasta que se disuelva el chocolate blanco totalmente. Retira del fuego y añade la gelatina bien escurrida. Mezcla con una cuchara hasta que se disuelva completamente.

**07.** Pasamos la mezcla de chocolate blanco a otra jarra y añadimos 220 gr en el molde si ya está cuajada la parte de la Nutella. Dejamos enfriar en el congelador y repetimos la operación hasta agotar las dos mezclas.

**08.** Puedes jugar con las dos tonalidades dándoles color y forma a tu gusto como he preparado yo.

**09.** Deja en la nevera hasta el día siguiente que quede bien cuajada o si quieres puedes dejarlo en el congelador para que te sea más fácil de desmoldar.

**10.** A la hora de desmoldar ayúdate de un cuchillo sin filo o una paleta de cocina. Pon un plato en la base y dale la vuelta.

**11.** Decora con bolitas de chocolate.





# PARRILLADA CON PATATAS Y AJO ASADOS



65 minutos



Plancha de asar



4 personas

## INGREDIENTES

- 1 chuletón o la carne que nos guste
- 2 choricitos
- 2 morcillas
- 1 longaniza
- 3 patatas
- 3 cabezas de ajos
- Manteca de cerdo
- Aceite
- Sal
- Pimienta
- Pimentón
- Romero



Ahora que llega el buen tiempo no hay nada mejor que hacer comidas al aire libre como esta parrillada que preparamos hoy con la plancha de asar Jata. Nos permite cocinar de manera limpia, divertida y directamente en la mesa para que sea más cómodo.

## ELABORACIÓN

- 01.** Antes de preparar la carne, vamos a preparar las patatas y los ajos. Precalienta el horno a 220°C.
- 02.** Para ello limpia bien la piel de las patatas, córtalas por la mitad por la parte alargada y hazles una cruz sin llegar hasta el final de la patata.
- 03.** Ponlas en una fuente de horno, añade sal, pimienta y pimentón por encima de las patatas. Añade también por encima una cucharadita de manteca de cerdo.
- 04.** Pon la fuente en una bandeja de horno y al lado pon las cabezas de ajos cortadas por la mitad.
- 05.** Introduce la bandeja en el horno y hornea durante 40-50 minutos, cuando veas que los ajos están dorados retira y si finalizado el tiempo ves que las patatas por su tamaño necesitan algún minuto más, déjalas hasta que se doren.
- 06.** Calienta la plancha de asar, poniendo el agua en la bandeja. Mientras, salpimenta toda la carne y añade al chuletón una pizca de romero picado.
- 07.** Ayúdate de las pinzas Jata para ir dándole la vuelta a los alimentos en la plancha.
- 08.** Dora hasta el punto de la carne que encuentres óptimo. Acompaña de las patatas y los ajos asados.

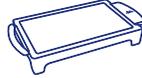




# PINCHITOS MORUNOS



12 minutos +  
6 horas de reposo



Plancha de asar



5 personas

## INGREDIENTES

- Carne de pierna de cordero deshuesado y a trozos (si no tienes cordero puedes usar cerdo o pollo)
- **Espicias morunas.** Si no las encuentras en el mercado, puedes buscarlas en tiendas árabes o mezclar: comino, cúrcuma, pimienta negra, jengibre en polvo, pimentón dulce o picante
- 1 limón
- Azafrán, ajo y perejil
- Aceite

## ELABORACIÓN

**01.** Machaca con el mortero dos ajos pelados. Dispón la carne en una fuente, añade el perejil y los dos dientes de ajo machacados. Mezcla todo el conjunto, añade la sal (no pongas mucha ya que los condimentos ya tienen sal).

**02.** Añade la pimienta y el azafrán, además agrega como tres cucharadas o cuatro soperas. Mezcla todo el conjunto, abre el limón por la mitad, extrae su zumo y añádelo a la carne. Has de mezclar de nuevo todo el conjunto hasta que todo esté bien integrado.

**03.** Deja reposar la carne durante cinco o seis horas, también puedes dejarlo para el día siguiente guardado en un recipiente en la nevera.

**04.** Al día siguiente con ayuda de unos pinchos de madera si vas a hacerlos a la plancha, pincha la carne por el lado más largo y deja tres o cuatro trozos por pincho.

**05.** Si no te gusta el cordero puedes usar carne de cerdo o de pollo, tiene que ser de la parte del lomo o de la parte de jamón.





# RISOTTO DE CHAMPIÑONES Y ESPÁRRAGOS VERDES



25 minutos



Paellera Jata



6 personas

## INGREDIENTES

- 300 gr de arroz carnaroli o arborio
- 250 gr de champiñones frescos laminados
- 10 espárragos verdes
- 80 gr de queso parmesano
- 3 dientes de ajo y una cebolla grande
- 1 L de caldo de pollo
- 250 ml de vino blanco
- Sal, pimienta y aceite de oliva
- Perejil picado
- 30 gr de mantequilla

## ELABORACIÓN

**01.** Para empezar pela y pica la cebolla y los ajos. Añade a la paellera Jata un chorrito de aceite de aceite de oliva y añade los ajos. Al minuto añade la cebolla y deja que poche todo y se vaya dorando a fuego lento.

**02.** En otra cacerola mientras, pon el caldo de pollo a calentar.

**03.** Cuando la cebolla y el ajo comiencen a dorarse, agrega los champiñones y los espárragos troceados. Añade un poco de sal y pimienta.

**04.** Cuando todo coja un tono dorado, añade el vino y deja que evapore el alcohol.

**05.** Una vez evaporado el alcohol, añade el arroz y que cueza 3 o 4 minutos sin dejar de remover para anacararlo.





**06.** Añade un par de cucharones del caldo, remueve el arroz para que vaya soltando el almidón.

**07.** Ves añadiendo el caldo a medida que se vaya consumiendo, así hasta agotarlo. El tiempo de cocción del arroz es el que te ponga el fabricante en el paquete, pero aproximadamente será de 18 a 20 minutos.

**08.** En este punto pruébalo y comprueba que el arroz esté en el punto exacto de cocción, si ves que te ha quedado duro y ya no te queda caldo, pon a calentar rápidamente un poco de agua y haz el proceso anterior. Retira el arroz del fuego, añade la mantequilla y ralla por encima el queso parmesano, removiendo bien para que se mezcle con el resto de ingredientes y se mantequen bien todos los ingredientes.

**09.** Añade finalmente un poco de perejil picado y ya lo tienes listo para servir.





# SALMÓN CON SALSA DE CÍTRICOS Y ROMERO



30 minutos



Paellera Jata



4 personas

## INGREDIENTES

- 2 lomos de salmón por persona
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 4 ramas de romero fresco
- 2 dientes de ajo
- 150 ml de caldo de pescado
- 4 naranjas
- 1 limón
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de maicena
- Sal
- Pimienta

## ELABORACIÓN

- 01.** Limpia el salmón de espinas y de escamas o pide en tu pescadería que te lo dejen limpio.
- 02.** En la sartén paellera de Jata calienta el aceite de oliva a fuego medio.
- 03.** Salpimenta el salmón por ambos lados y dóralo en la sartén, empezando por el lado que tiene la piel y después dándole la vuelta con cuidado de que no se rompa. Reserva.
- 04.** Pica el ajo y el romero.
- 05.** En el mismo aceite de la sartén dora el ajo junto con el romero, solo unos segundos, después incorpora el caldo de pescado y baja el fuego, dejando reducir en su mayoría.



No puede faltar en el recetario uno de mis pescados favoritos, así que toma nota de esta receta de salmón con salsa de cítricos y romero que queda espectacular.





**06.** Mientras, aprovecha para hacer el zumo de las cuatro naranjas y el del limón. Aprovecha esas mismas piezas para rallar la piel y reserva.

**07.** Cuando el caldo ya esté reducido, añade los zumos (reserva 1/2 vaso), la piel rallada de los cítricos y la miel.

**08.** En el vaso que has reservado, añade la maicena y remueve hasta que se integre. Después, añádela a la salsa de la cacerola y deja que hierva un minuto removiendo constantemente.

**09.** Incorpora el salmón y deja que se cocine todo el conjunto unos minutos. Con una cuchara napa el salmón con la salsa.

**10.** Añade alguna ramita entera de romero, prueba y rectifica de sal o pimienta si hiciera falta.



# TORTILLA DE ESPINACAS CON JAMÓN Y QUESO



20 minutos



Sartén Jata



4 personas

## INGREDIENTES

- 500 gr de espinacas frescas
- 6 huevos
- 100 gr de jamón picado
- 1 cebolla grande
- 180 gr de queso brie
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta



Con esta receta te pueden salir dos tortillas con el tamaño de nuestra sartén Jata.

## CONSEJOS

01. Puedes sustituir el jamón por pavo o jamón cocido.

02. Puedes cambiar el queso brie por un queso azul u otro tipo de queso que te guste.

03. Se puede consumir fría o caliente, es ideal para llevar a un picnic.

## ELABORACIÓN

**01.** Lava las espinacas en un colador, escúrrelas y pícalas.

**02.** Pela y corta a láminas la cebolla con ayuda de una mandolina.

**03.** En una cacerola pon un chorrito de aceite y añade la cebolla con una pizca de sal, déjala que se poche a fuego lento y que suelte toda el agua.

**04.** Cuando la cebolla ya esté dorada, añade las espinacas por tandas y deja que se cocinen añadiendo sal y pimienta.

**05.** Cuando veas que las espinacas se han reducido añade el jamón picado. Deja que cueza un poco todo el conjunto y después ponlo en un escurridor para que suelte toda el agua que no nos interesa.

**06.** Retira la costra del queso brie y córtalo a dados.

**07.** Bate los huevos con un poco de sal y pimienta. A continuación, añade la mezcla de espinacas a los huevos y remueve para que todo el conjunto se integre bien. Añade los dados de queso brie y vuelve a remover para que todo se impregne del huevo.

**08.** En nuestra sartén Jata pondremos un chorrito de aceite y la pondremos a calentar.

**09.** Cuaja la tortilla durante 4 minutos a fuego bajo, después dale la vuelta con ayuda de un plato y deja cuajar unos 2 o 3 minutos más, dependiendo de cómo te guste de cuajada.

**10.** Sírvela caliente acompañada de unas lonchas de jamón.







**10 RECETAS  
DISFRUTONAS  
PARA COMPARTIR**

**Jata**  
DESDE 1943

# 10 RECETAS DISFRUTONAS PARA COMPARTIR



*Lata*  
DESDE 1943