







# *Navidad sin Estrés con Los Antojaos*



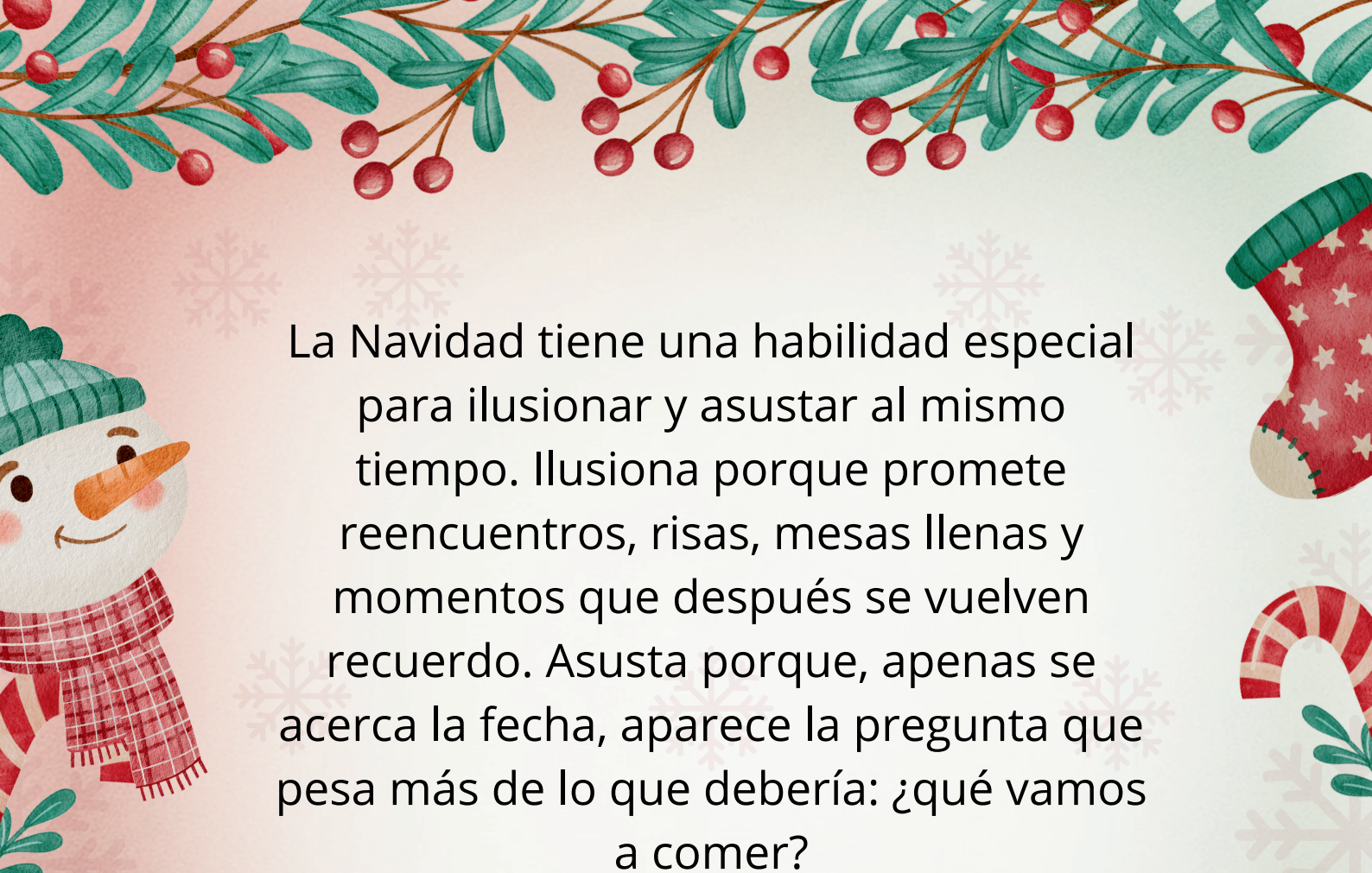
*11 recetas para lucirte en la mesa  
sin desaparecer en la cocina*



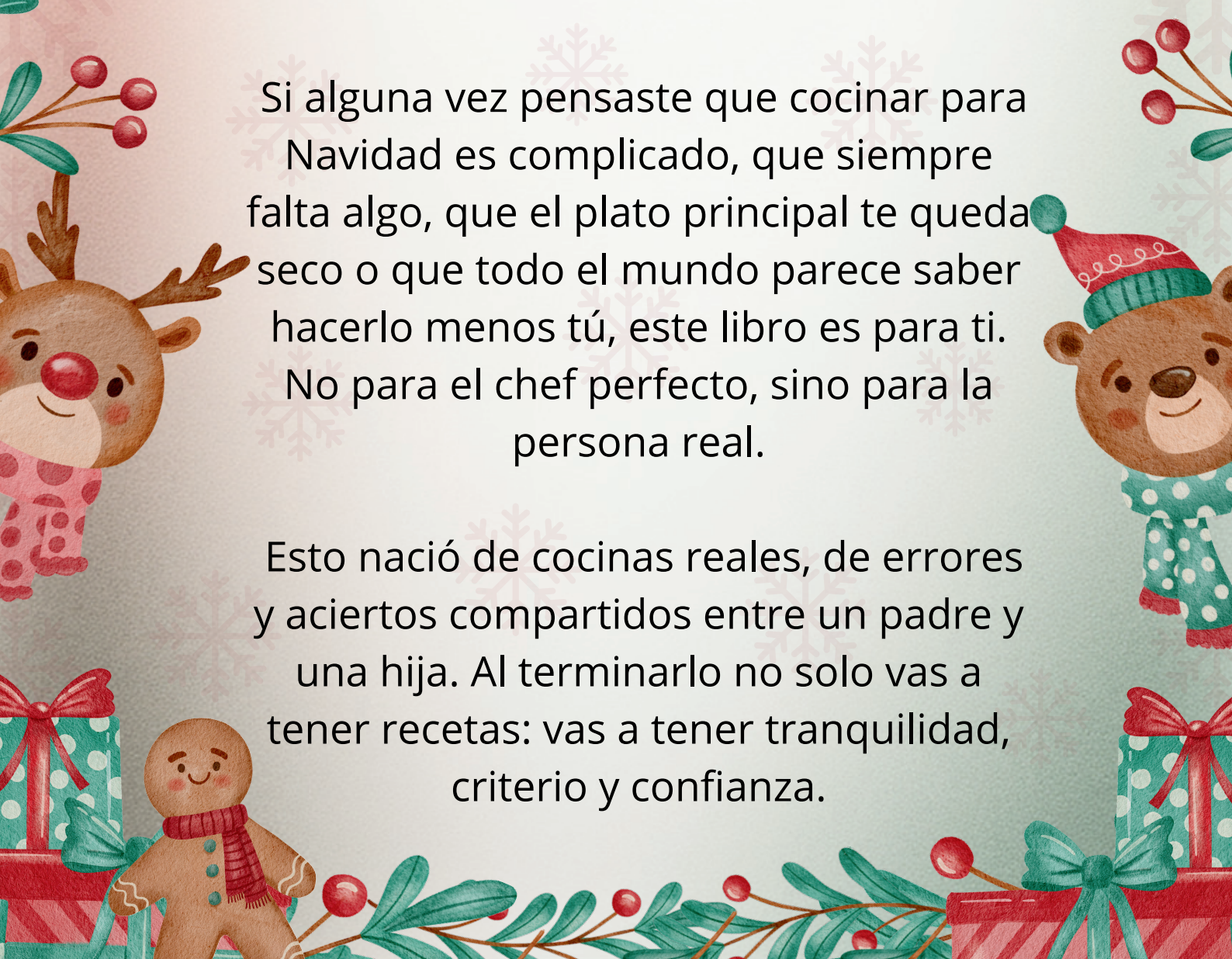
@losantojaos\_







La Navidad tiene una habilidad especial para ilusionar y asustar al mismo tiempo. Ilusiona porque promete reencuentros, risas, mesas llenas y momentos que después se vuelven recuerdo. Asusta porque, apenas se acerca la fecha, aparece la pregunta que pesa más de lo que debería: ¿qué vamos a comer?




Si alguna vez pensaste que cocinar para Navidad es complicado, que siempre falta algo, que el plato principal te queda seco o que todo el mundo parece saber hacerlo menos tú, este libro es para ti. No para el chef perfecto, sino para la persona real.

Esto nació de cocinas reales, de errores y aciertos compartidos entre un padre y una hija. Al terminarlo no solo vas a tener recetas: vas a tener tranquilidad, criterio y confianza.



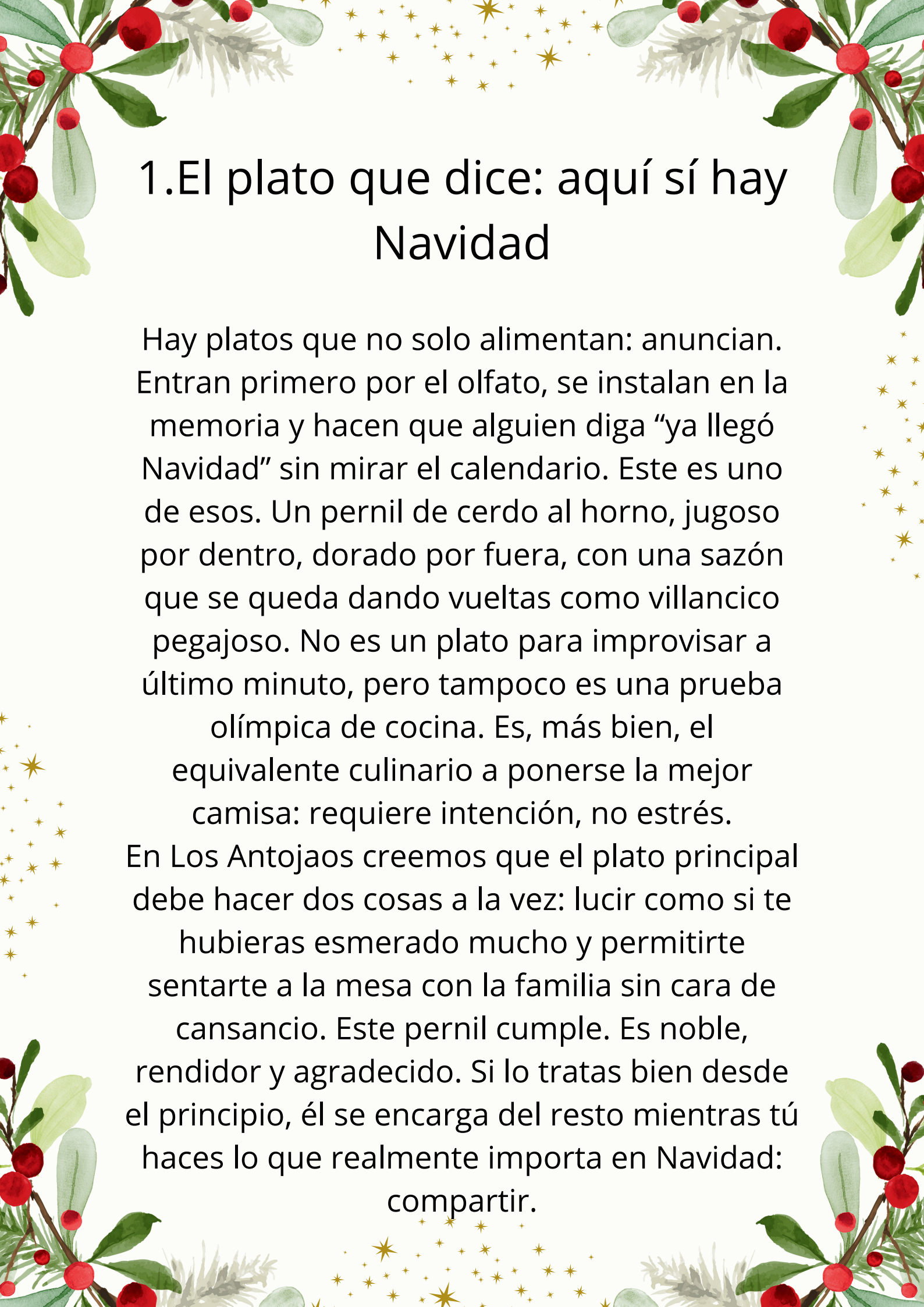


# Índice



1. El plato que dice: aquí sí hay Navidad
2. Esto huele a casa de la abuela...
3. El que se roba el show aunque no sea el protagonista
4. Para los que aman el dulce, pero no el horno
5. Esto parece complicado... pero no lo es (te lo juramos)
6. El plato elegante que te hace quedar como chef sin serlo
7. El plato que hace que te pidan la receta por WhatsApp
8. Navidad también puede ser ligera (y deliciosa)
9. El dulce que desaparece antes de que puedas tomar la foto
10. La receta que convierte cualquier cena en tradición
11. Cierre: El final que abraza a todos sin pedir permiso





# 1.El plato que dice: aquí sí hay Navidad

Hay platos que no solo alimentan: anuncian. Entran primero por el olfato, se instalan en la memoria y hacen que alguien diga “ya llegó Navidad” sin mirar el calendario. Este es uno de esos. Un perril de cerdo al horno, jugoso por dentro, dorado por fuera, con una sazón que se queda dando vueltas como villancico pegajoso. No es un plato para improvisar a último minuto, pero tampoco es una prueba olímpica de cocina. Es, más bien, el equivalente culinario a ponerse la mejor camisa: requiere intención, no estrés. En Los Antoños creemos que el plato principal debe hacer dos cosas a la vez: lucir como si te hubieras esmerado mucho y permitirte sentarte a la mesa con la familia sin cara de cansancio. Este perril cumple. Es noble, rendidor y agradecido. Si lo tratas bien desde el principio, él se encarga del resto mientras tú haces lo que realmente importa en Navidad: compartir.



# *Pernil de cerdo al horno*

## *Ingredientes para 8-10 personas:*

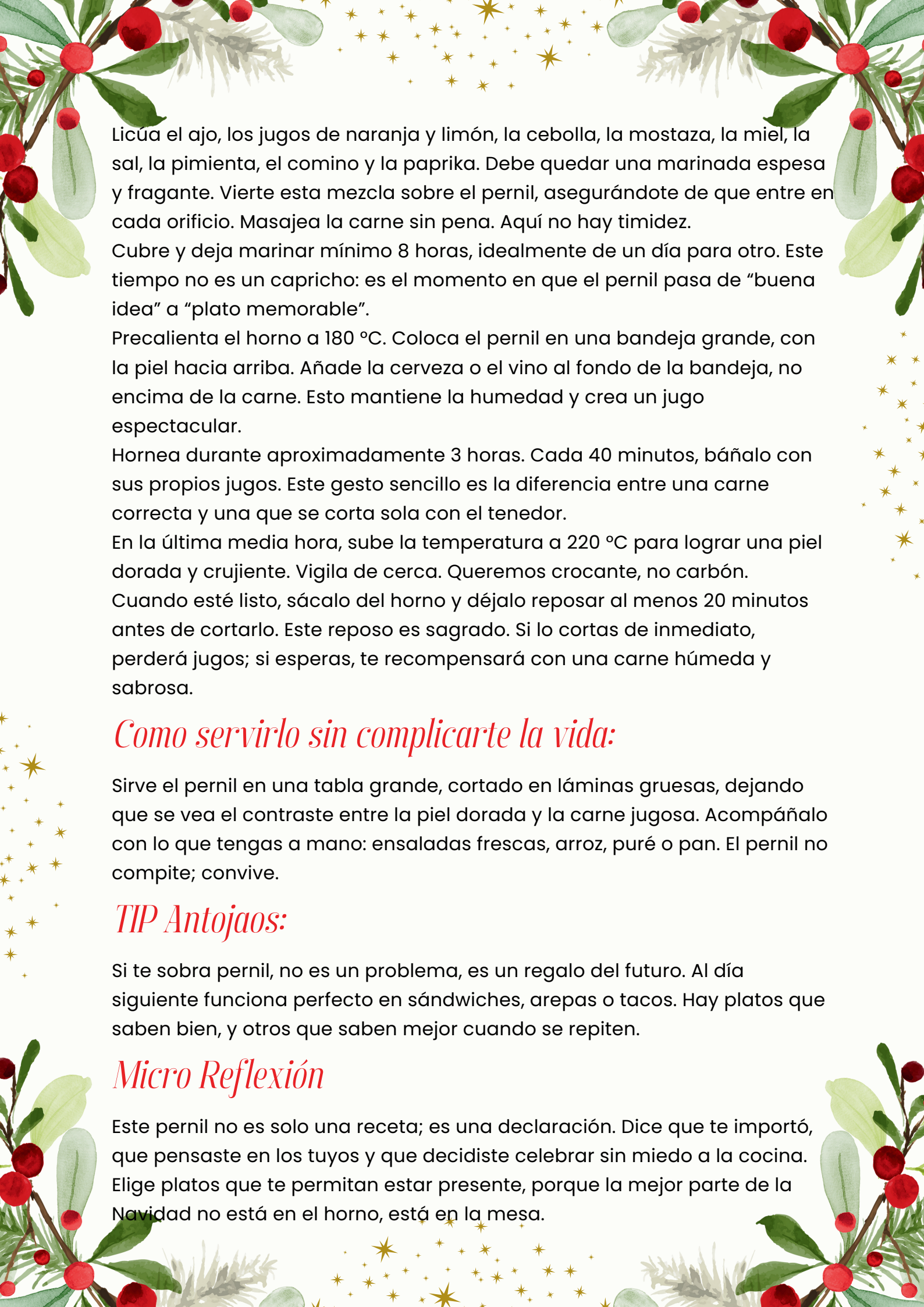
- Un pernil de cerdo de 4 a 5 kilos, con piel
- 10 dientes de ajo
- Jugo de 4 naranjas
- Jugo de 2 limones
- 1 cebolla grande
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de miel o panela rallada
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de paprika
- 1 taza de cerveza o vino blanco
- Aceite vegetal, lo necesario



## *Preparación:*

El primer paso no es cocinar, es conocer el pernil. Obsérvalo, gíralo, entiende dónde está la piel y dónde la carne. Con un cuchillo pequeño y bien afilado, haz perforaciones profundas por toda la carne, sin atravesar la piel. Piensa en esto como abrirle caminos al sabor.





Licúa el ajo, los jugos de naranja y limón, la cebolla, la mostaza, la miel, la sal, la pimienta, el comino y la paprika. Debe quedar una marinada espesa y fragante. Vierte esta mezcla sobre el perril, asegurándote de que entre en cada orificio. Masajea la carne sin pena. Aquí no hay timidez.

Cubre y deja marinar mínimo 8 horas, idealmente de un día para otro. Este tiempo no es un capricho: es el momento en que el perril pasa de “buena idea” a “plato memorable”.

Precalienta el horno a 180 °C. Coloca el perril en una bandeja grande, con la piel hacia arriba. Añade la cerveza o el vino al fondo de la bandeja, no encima de la carne. Esto mantiene la humedad y crea un jugo espectacular.

Hornea durante aproximadamente 3 horas. Cada 40 minutos, báñalo con sus propios jugos. Este gesto sencillo es la diferencia entre una carne correcta y una que se corta sola con el tenedor.

En la última media hora, sube la temperatura a 220 °C para lograr una piel dorada y crujiente. Vigila de cerca. Queremos crocante, no carbón.

Cuando esté listo, sácalo del horno y déjalo reposar al menos 20 minutos antes de cortarlo. Este reposo es sagrado. Si lo cortas de inmediato, perderá jugos; si esperas, te recompensará con una carne húmeda y sabrosa.

## *Como servirlo sin complicarte la vida:*

Sirve el perril en una tabla grande, cortado en láminas gruesas, dejando que se vea el contraste entre la piel dorada y la carne jugosa. Acompáñalo con lo que tengas a mano: ensaladas frescas, arroz, puré o pan. El perril no compite; convive.

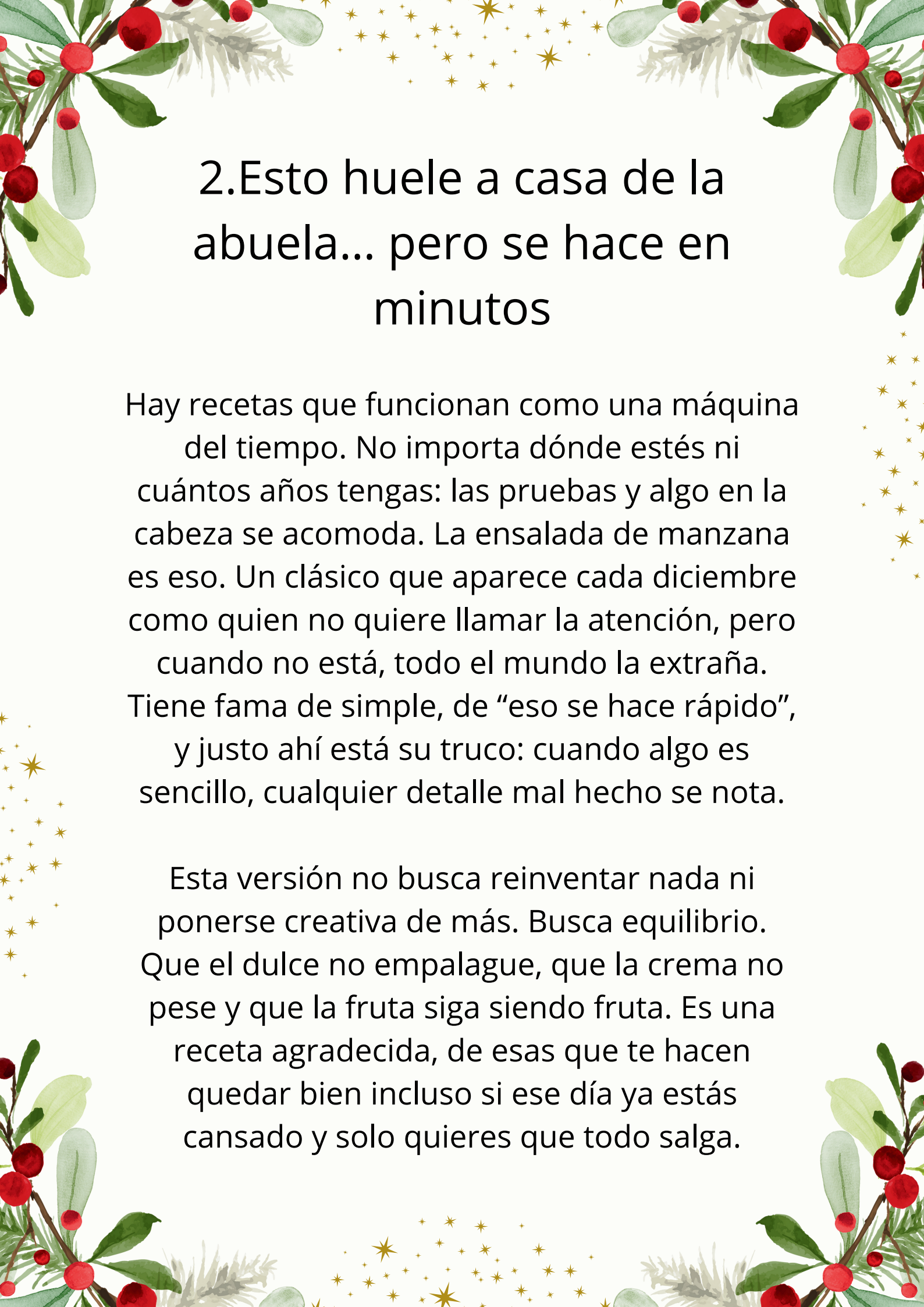
## *TIP Antojaos:*

Si te sobra perril, no es un problema, es un regalo del futuro. Al día siguiente funciona perfecto en sándwiches, arepas o tacos. Hay platos que saben bien, y otros que saben mejor cuando se repiten.

## *Micro Reflexión*

Este perril no es solo una receta; es una declaración. Dice que te importó, que pensaste en los tuyos y que decidiste celebrar sin miedo a la cocina. Elige platos que te permitan estar presente, porque la mejor parte de la Navidad no está en el horno, está en la mesa.





## 2. Esto huele a casa de la abuela... pero se hace en minutos

Hay recetas que funcionan como una máquina del tiempo. No importa dónde estés ni cuántos años tengas: las pruebas y algo en la cabeza se acomoda. La ensalada de manzana es eso. Un clásico que aparece cada diciembre como quien no quiere llamar la atención, pero cuando no está, todo el mundo la extraña. Tiene fama de simple, de “eso se hace rápido”, y justo ahí está su truco: cuando algo es sencillo, cualquier detalle mal hecho se nota.

Esta versión no busca reinventar nada ni ponerse creativa de más. Busca equilibrio. Que el dulce no empalague, que la crema no pese y que la fruta siga siendo fruta. Es una receta agradecida, de esas que te hacen quedar bien incluso si ese día ya estás cansado y solo quieres que todo salga.



# *Ensalada de manzana cremosa navideña*

## *Ingredientes para 8-10 personas:*

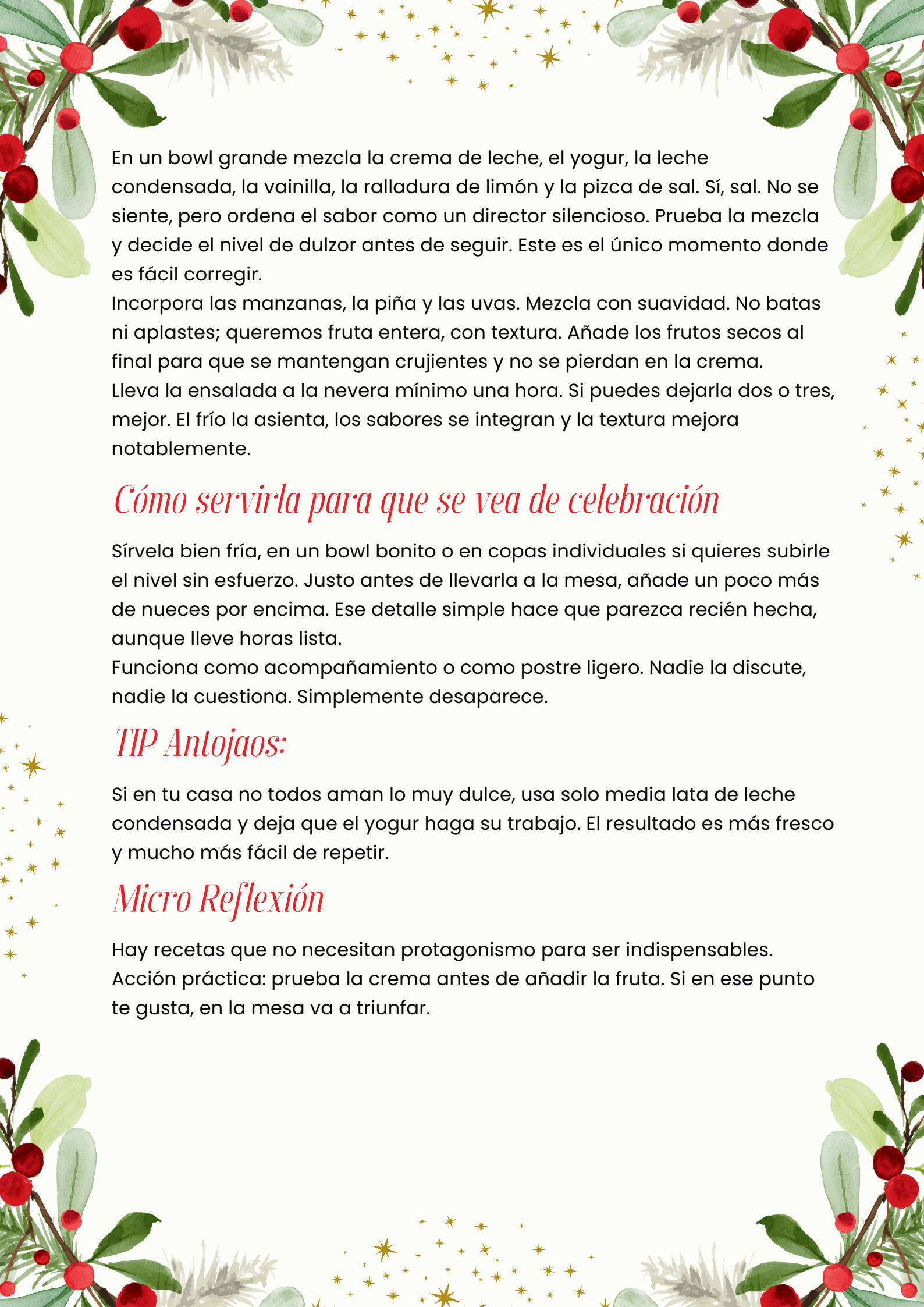
- 4 manzanas firmes (pueden ser rojas, verdes o mixtas)
- 1 taza de piña en cubos, bien escurrida
- 1 taza de uvas, partidas a la mitad
- 1 taza de nueces o almendras picadas
- 1 taza de crema de leche
- 1 taza de yogur natural o griego sin azúcar
- ½ a 1 lata pequeña de leche condensada (ajusta al gusto)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Ralladura de 1 limón
- Una pizca de sal



## *Preparación:*

Empieza por la fruta. Lava las manzanas, córtalas en cubos pequeños y rocía un poco de limón apenas las cortas. Esto evita que se oxiden y, además, les da un toque ácido que equilibra todo lo demás. Escurre muy bien la piña. Aquí no hay espacio para líquidos de más; una ensalada aguada arruina el encanto.





En un bowl grande mezcla la crema de leche, el yogur, la leche condensada, la vainilla, la ralladura de limón y la pizca de sal. Sí, sal. No se siente, pero ordena el sabor como un director silencioso. Prueba la mezcla y decide el nivel de dulzor antes de seguir. Este es el único momento donde es fácil corregir.

Incorpora las manzanas, la piña y las uvas. Mezcla con suavidad. No batas ni aplastes; queremos fruta entera, con textura. Añade los frutos secos al final para que se mantengan crujientes y no se pierdan en la crema. Lleva la ensalada a la nevera mínimo una hora. Si puedes dejarla dos o tres, mejor. El frío la asienta, los sabores se integran y la textura mejora notablemente.

## *Cómo servirla para que se vea de celebración*

Sírvela bien fría, en un bowl bonito o en copas individuales si quieres subirle el nivel sin esfuerzo. Justo antes de llevarla a la mesa, añade un poco más de nueces por encima. Ese detalle simple hace que parezca recién hecha, aunque lleve horas lista.

Funciona como acompañamiento o como postre ligero. Nadie la discute, nadie la cuestiona. Simplemente desaparece.

## *TIP Antojaos:*

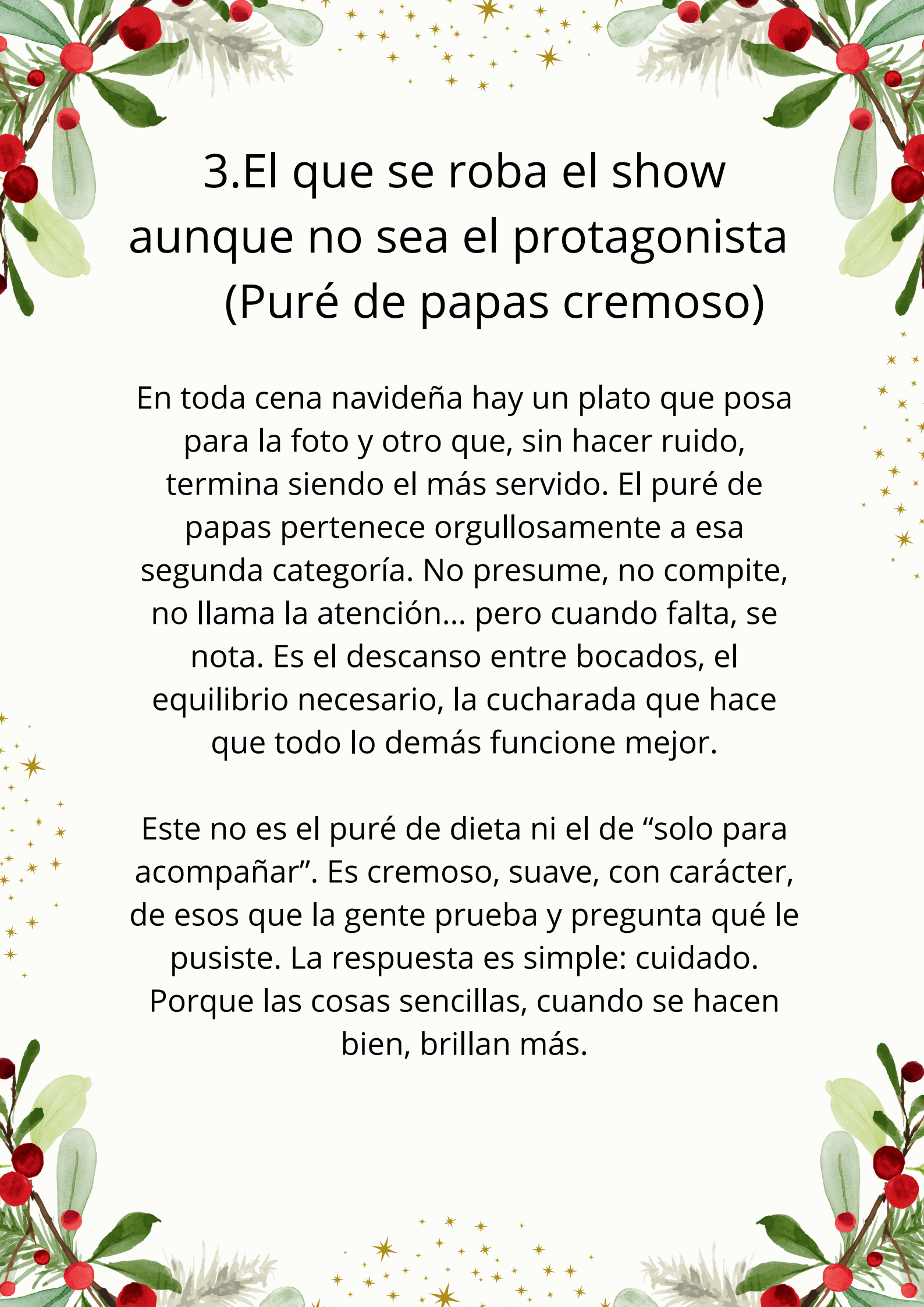
Si en tu casa no todos aman lo muy dulce, usa solo media lata de leche condensada y deja que el yogur haga su trabajo. El resultado es más fresco y mucho más fácil de repetir.

## *Micro Reflexión*

Hay recetas que no necesitan protagonismo para ser indispensables.

Acción práctica: prueba la crema antes de añadir la fruta. Si en ese punto te gusta, en la mesa va a triunfar.





### 3.El que se roba el show aunque no sea el protagonista (Puré de papas cremoso)

En toda cena navideña hay un plato que posa para la foto y otro que, sin hacer ruido, termina siendo el más servido. El puré de papas pertenece orgullosamente a esa segunda categoría. No presume, no compite, no llama la atención... pero cuando falta, se nota. Es el descanso entre bocados, el equilibrio necesario, la cucharada que hace que todo lo demás funcione mejor.

Este no es el puré de dieta ni el de “solo para acompañar”. Es cremoso, suave, con carácter, de esos que la gente prueba y pregunta qué le pusiste. La respuesta es simple: cuidado. Porque las cosas sencillas, cuando se hacen bien, brillan más.



# *Puré de papas cremoso con ajo y mantequilla*

## *Ingredientes para 8-10 personas:*

- 2 kilos de papa pastusa o sabanera
- 4 dientes de ajo
- 150 g de mantequilla
- 1 taza de crema de leche
- ½ taza de leche caliente
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto
- Una pizca de nuez moscada



## *Preparación:*

Pela las papas y córtalas en trozos similares. No es obsesión, es justicia culinaria: si todas tienen el mismo tamaño, todas se cocinan igual. Ponlas a cocinar en agua fría con sal desde el inicio. La papa necesita entrar en calor con calma.

Mientras tanto, derrite la mantequilla a fuego bajo junto con los ajos aplastados. No los doremos. Solo queremos que perfumen la mantequilla. En el momento que huela a cocina de domingo, apaga y reserva.

Cuando las papas estén blandas, escúrrelas bien y devuélvelas a la olla caliente un par de segundos para que se evapore el exceso de humedad.

Aplástalas todavía calientes con prensa, pasapurés o tenedor. Evita licuadora o procesador: eso convierte el puré en pegamento. Incorpora la mantequilla con ajo, la crema y la leche caliente poco a poco. Mezcla con suavidad. Ajusta sal, pimienta y añade la pizca de nuez moscada. No debe sentirse, pero cuando falta se nota.





## *Textura y punto justo*

El puré perfecto cae lento de la cuchara, como dudando antes de soltarse. Si quedó espeso, añade un poco más de leche caliente. Si quedó suelto, reposará y se afirmará solo.

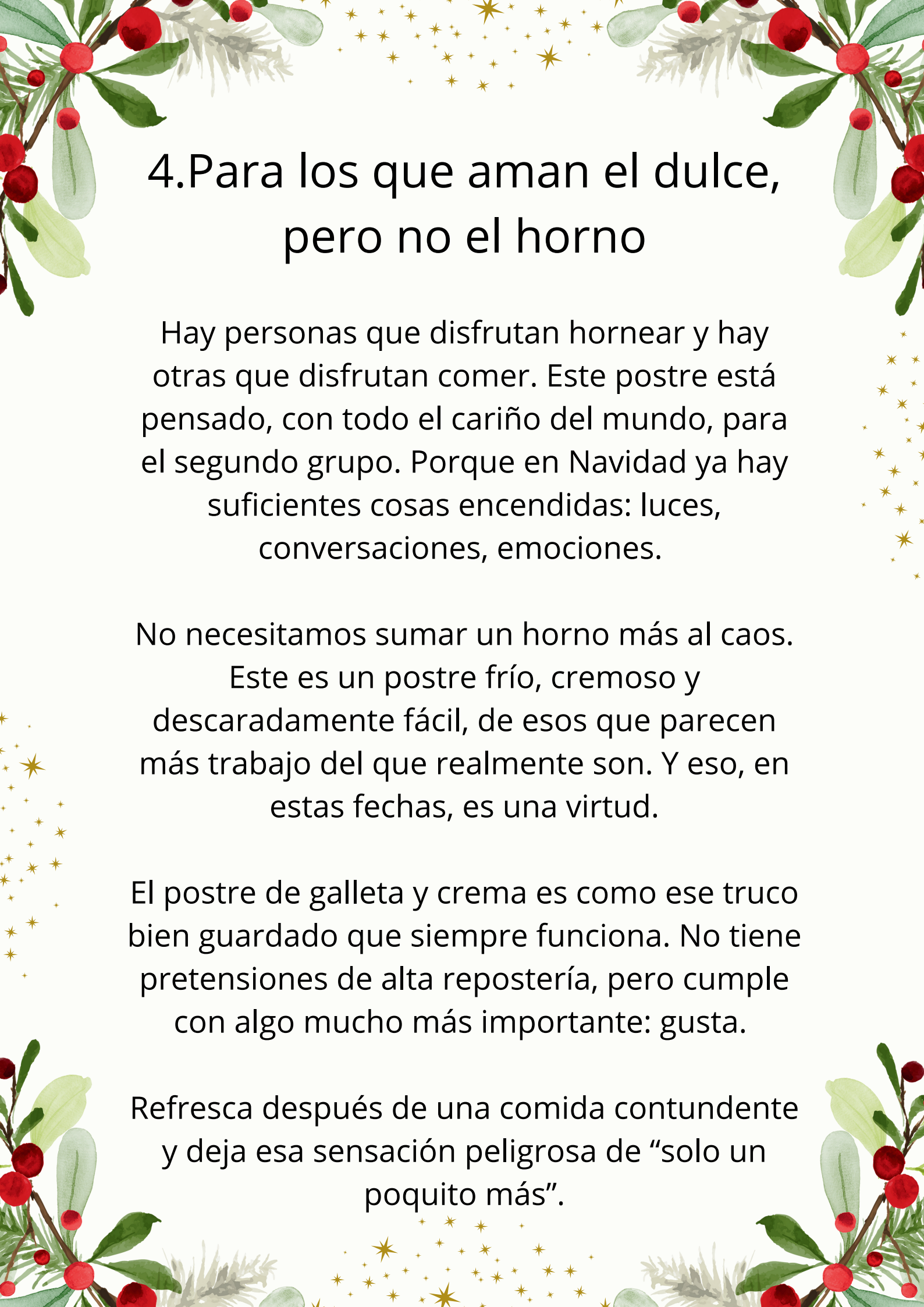
### *TIP Antojaos:*

Si lo preparas con anticipación, al recalentarlo añade un chorrito de leche caliente y mezcla con calma. El puré revive mejor con cariño que con prisa.

### *Micro Reflexión*

No subestimes los acompañamientos. A veces, el recuerdo más fuerte de una cena no es el plato estrella, sino ese que hacía que todo supiera mejor.





## 4. Para los que aman el dulce, pero no el horno

Hay personas que disfrutan hornear y hay otras que disfrutan comer. Este postre está pensado, con todo el cariño del mundo, para el segundo grupo. Porque en Navidad ya hay suficientes cosas encendidas: luces, conversaciones, emociones.

No necesitamos sumar un horno más al caos.

Este es un postre frío, cremoso y descaradamente fácil, de esos que parecen más trabajo del que realmente son. Y eso, en estas fechas, es una virtud.

El postre de galleta y crema es como ese truco bien guardado que siempre funciona. No tiene pretensiones de alta repostería, pero cumple con algo mucho más importante: gusta.

Refresca después de una comida contundente y deja esa sensación peligrosa de “solo un poquito más”.



# *Postre frío de galletas y crema de vainilla*

## *Ingredientes para 10-12 personas:*

- 2 paquetes grandes de galletas tipo María o Ducales
- 2 tazas de crema de leche bien fría
- 1 lata grande de leche condensada
- 1 taza de leche líquida
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Ralladura de limón o naranja (opcional)
- Galletas trituradas o chocolate rallado para decorar



## *Preparación:*

Empieza batiendo la crema de leche hasta que esté espesa, pero no rígida. No buscamos una crema dura; buscamos una que tenga cuerpo y suavidad. Incorpora la leche condensada poco a poco, mezclando con movimientos envolventes. Añade la vainilla y la ralladura. Prueba y ajusta el dulzor si es necesario.

En un recipiente aparte, mezcla la leche líquida con un chorrito de vainilla. Pasa las galletas por la leche apenas un segundo. No las remojes. La galleta debe humedecerse, no deshacerse.

En una fuente arma capas: galletas, crema. Repite hasta terminar, asegurándote de que la última capa sea de crema. Alisa con calma. No hace falta perfección, solo prolijidad.

Lleva a la nevera mínimo 4 horas, idealmente toda la noche. Ahí ocurre la magia: las capas se integran y el postre se transforma en una sola cosa deliciosa.





## *Cómo servirlo sin que pierda la magia*

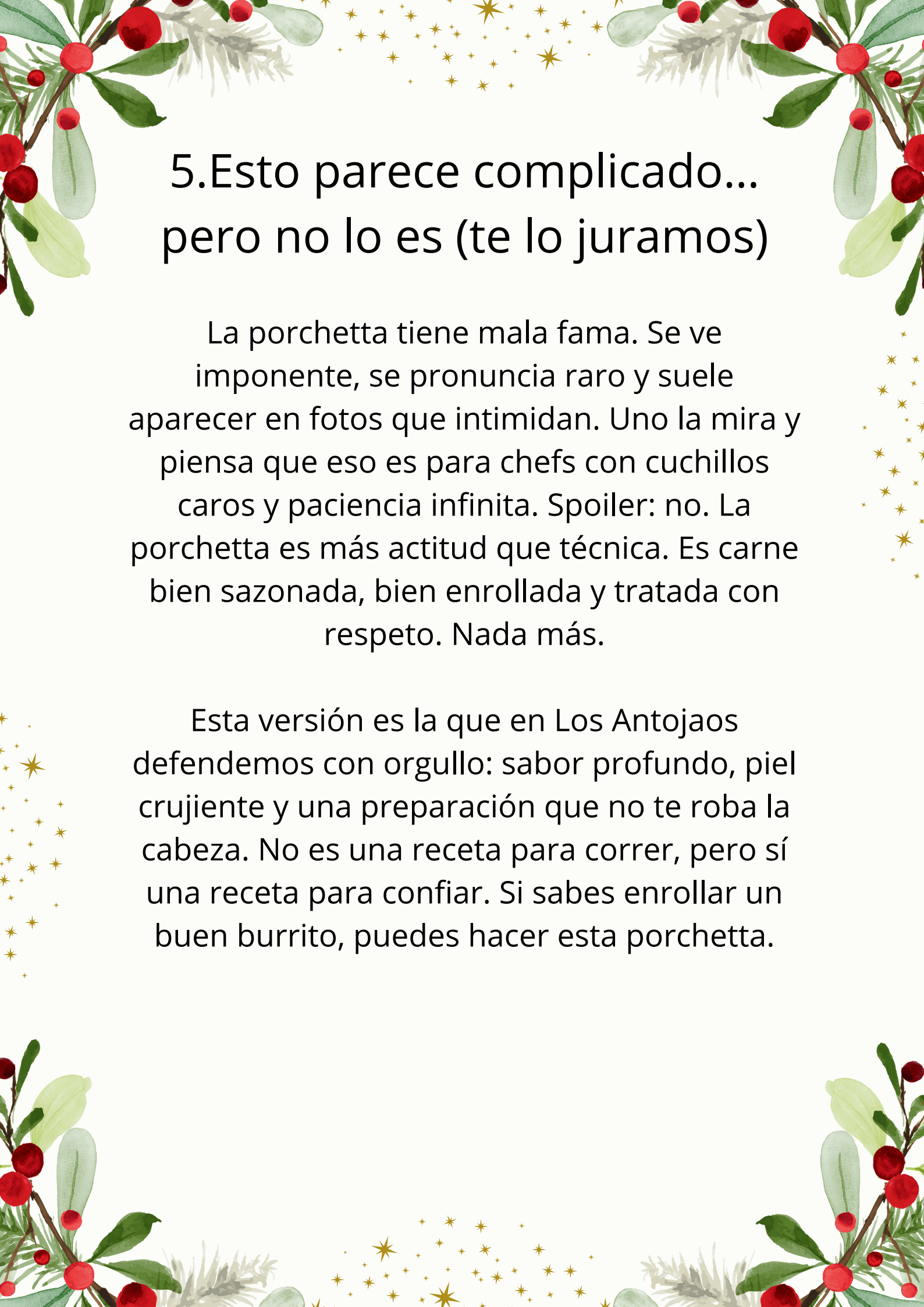
Justo antes de servir, espolvorea galleta triturada o chocolate rallado. Corta porciones limpias. Si las capas se ven definidas, hiciste todo bien.

### *TIP Antojaos:*

Puedes intercalar una capa fina de dulce de leche o mermelada de frutos rojos. No mucho. Solo lo suficiente para que alguien diga “esto tiene algo más”.

### *Micro Reflexión*

No todo lo memorable requiere esfuerzo extremo. Acción práctica: deja este postre listo el día anterior y regálale tranquilidad el día de Navidad.



## 5. Esto parece complicado... pero no lo es (te lo juramos)

La porchetta tiene mala fama. Se ve imponente, se pronuncia raro y suele aparecer en fotos que intimidan. Uno la mira y piensa que eso es para chefs con cuchillos caros y paciencia infinita. Spoiler: no. La porchetta es más actitud que técnica. Es carne bien sazonada, bien enrollada y tratada con respeto. Nada más.

Esta versión es la que en Los Antojaos defendemos con orgullo: sabor profundo, piel crujiente y una preparación que no te roba la cabeza. No es una receta para correr, pero sí una receta para confiar. Si sabes enrollar un buen burrito, puedes hacer esta porchetta.



# *Porchetta de cerdo crujiente por fuera, jugosa por dentro*

## *Ingredientes para 8-10 personas:*

- 2 a 2,5 kilos de carne de cerdo con piel (bondiola abierta o panceta)
- ½ taza de sal (para la piel)
- 2 cucharadas de mostaza
- 3 cucharadas de salsa inglesa
- 4 dientes de ajo triturados
- Romero fresco o seco al gusto
- Pimienta negra al gusto
- Aceite de oliva
- Hilo de cocina

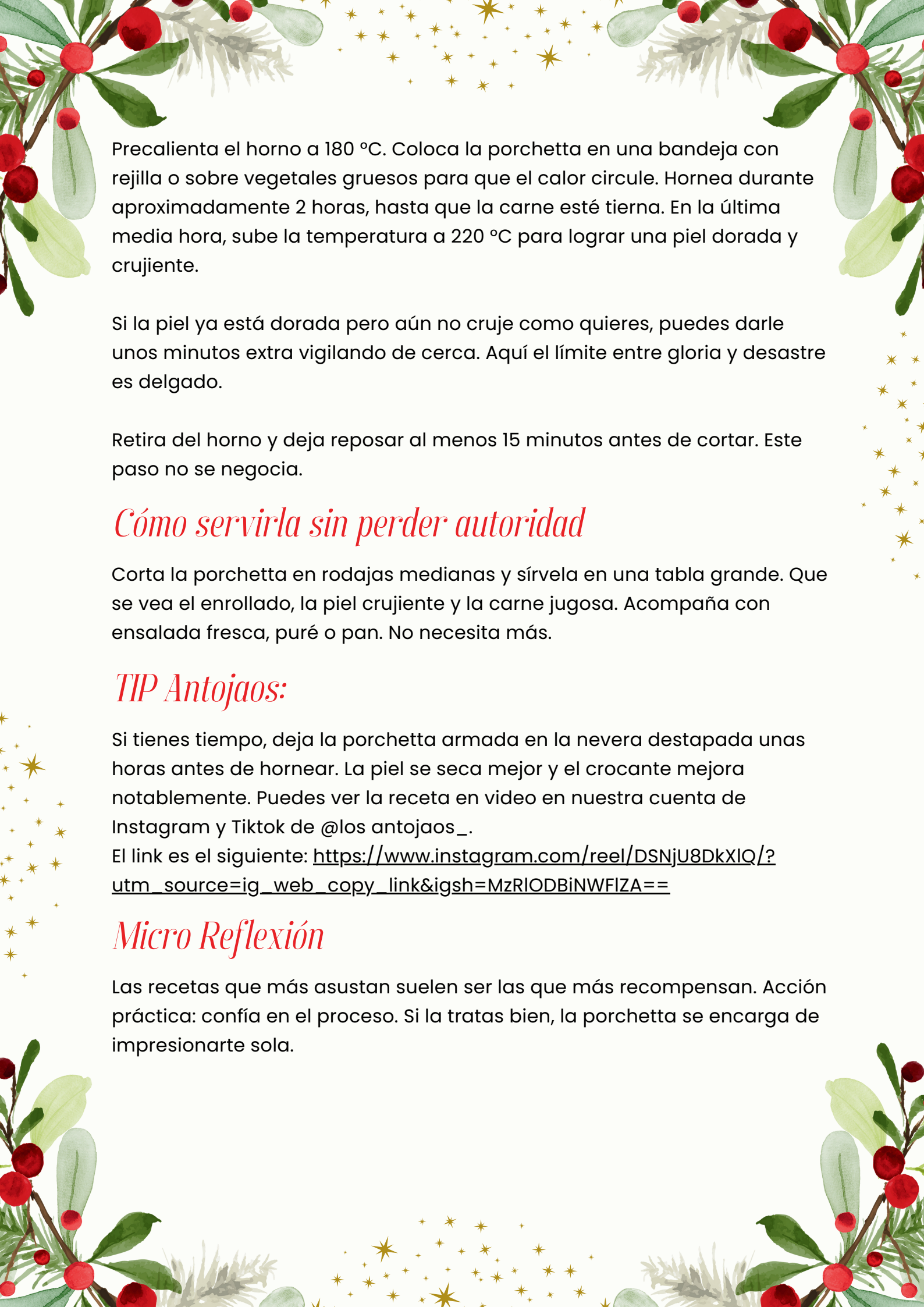


## *Preparación:*

Empieza secando muy bien la piel con papel absorbente. La humedad es enemiga del crocante, así que aquí se gana la mitad del resultado final. Frota la piel con la sal y reserva.

Del lado de la carne, mezcla la mostaza, la salsa inglesa, el ajo, el romero, la pimienta y un chorrito de aceite de oliva. Unta esta mezcla por toda la superficie sin miedo. La carne debe quedar bien cubierta; aquí se construye el sabor.

Ahora viene el momento clave: enrollar. Hazlo con firmeza, apretando bien para que no queden bolsas de aire. Ata con hilo de cocina cada pocos centímetros para que mantenga su forma durante la cocción. No es decoración, es estructura.



Precalienta el horno a 180 °C. Coloca la porchetta en una bandeja con rejilla o sobre vegetales gruesos para que el calor circule. Hornea durante aproximadamente 2 horas, hasta que la carne esté tierna. En la última media hora, sube la temperatura a 220 °C para lograr una piel dorada y crujiente.

Si la piel ya está dorada pero aún no cruje como quieres, puedes darle unos minutos extra vigilando de cerca. Aquí el límite entre gloria y desastre es delgado.

Retira del horno y deja reposar al menos 15 minutos antes de cortar. Este paso no se negocia.

## *Cómo servirla sin perder autoridad*

Corta la porchetta en rodajas medianas y sírvela en una tabla grande. Que se vea el enrollado, la piel crujiente y la carne jugosa. Acompaña con ensalada fresca, puré o pan. No necesita más.

## *TIP Antojaos:*

Si tienes tiempo, deja la porchetta armada en la nevera destapada unas horas antes de hornear. La piel se seca mejor y el crocante mejora notablemente. Puedes ver la receta en video en nuestra cuenta de Instagram y Tiktok de @los antojaos\_.

El link es el siguiente: [https://www.instagram.com/reel/DSNjU8DkXIQ/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/reel/DSNjU8DkXIQ/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==)

## *Micro Reflexión*

Las recetas que más asustan suelen ser las que más recompensan. Acción práctica: confía en el proceso. Si la tratas bien, la porchetta se encarga de impresionarte sola.





## 6.El plato elegante que te hace quedar como chef sin serlo

Hay platos que llegan a la mesa con traje puesto. El filet mignon es uno de ellos. Suena elegante, se ve elegante y, por alguna razón, intimida. Como si al cocinarlo uno tuviera que hablar bajito y no equivocarse. La verdad es otra: este corte es de los más nobles que existen. Tierno, rápido y agradecido. Si lo respetas, te devuelve el favor con creces.

Este es el tipo de plato que hace que alguien diga “esto parece de restaurante”, y tú sepas, por dentro, que no sufriste en absoluto. Porque no se trata de complicar, se trata de entender el producto y no estorbarlo.

# *Filet mignon con salsa cremosa de champiñones*

## *Ingredientes para 6-8 personas:*

- 1,5 a 2 kilos de filetes de filet mignon (de 2 a 3 cm de grosor)
- Sal gruesa al gusto
- Pimienta negra recién molida
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 lonjas de tocineta, picadas
- 250 g de champiñones frescos, laminados
- 2 dientes de ajo finamente picados
- Media cebolla finamente picada
- 1 taza de crema de leche
- 1 cucharada de mantequilla
- Un chorrito de vino tinto o brandy

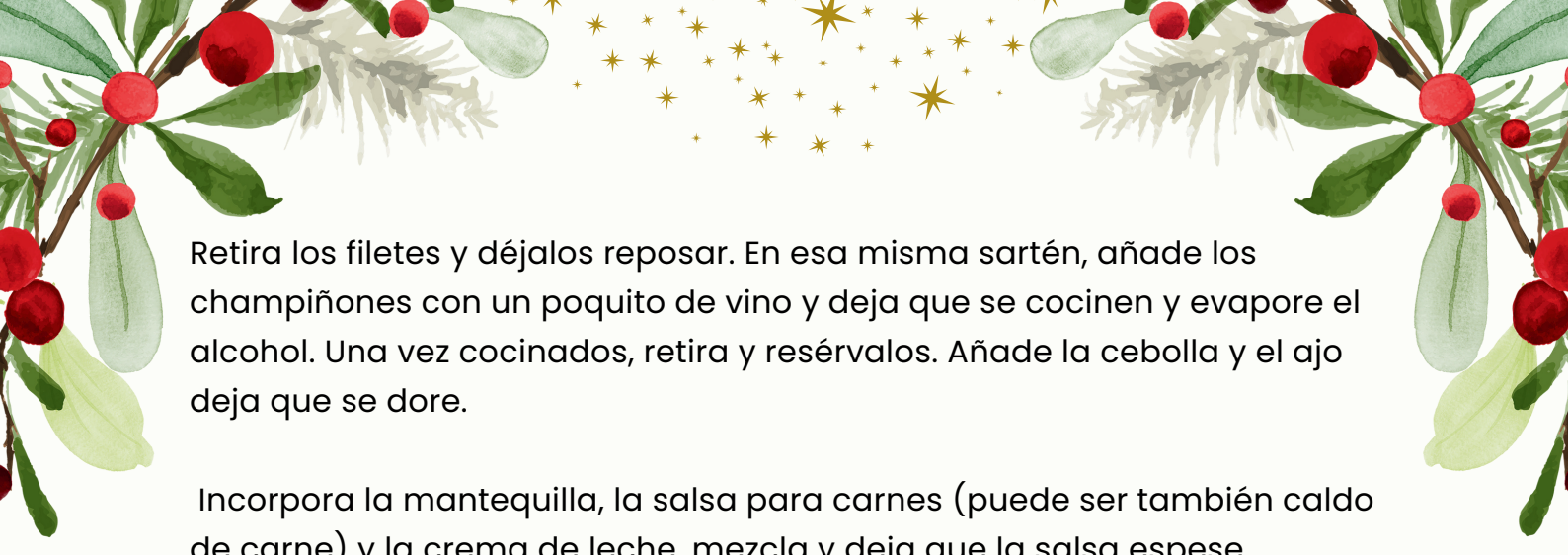


## *Preparación:*

Saca los filetes del refrigerador al menos 30 minutos antes de cocinarlos. Este paso es clave para que la carne se cocine de forma pareja. Sécalos bien con papel absorbente y salpimiéntalos generosamente justo antes de llevarlos a la sartén.

Enrolla la tocineta alrededor de cada filete y sujeta con palitos. Calienta una sartén grande a fuego medio-alto con el aceite. Cuando esté bien caliente, coloca los filetes sin moverlos durante 3 a 4 minutos por lado, dependiendo del grosor. No los toques, no los piques, no los presiones. La costra se forma sola si le das espacio.





Retira los filetes y déjalos reposar. En esa misma sartén, añade los champiñones con un poquito de vino y deja que se cocinen y evapore el alcohol. Una vez cocinados, retira y resérvalos. Añade la cebolla y el ajo deja que se dore.

Incorpora la mantequilla, la salsa para carnes (puede ser también caldo de carne) y la crema de leche, mezcla y deja que la salsa espese suavemente. Ajusta sal y pimienta. A nosotros nos gusta con muuucha pimienta.

Devuelve los filetes a la sartén solo unos instantes, lo justo para que se impregnen de la salsa y se calienten sin pasarse.

## *Cómo servirlo para que se sienta especial*

Sirve cada filete con una buena cucharada de salsa encima. Acompaña con puré, papas asadas o verduras salteadas. El plato se ve elegante sin necesidad de adornos exagerados.


## *TIP Antojaos:*

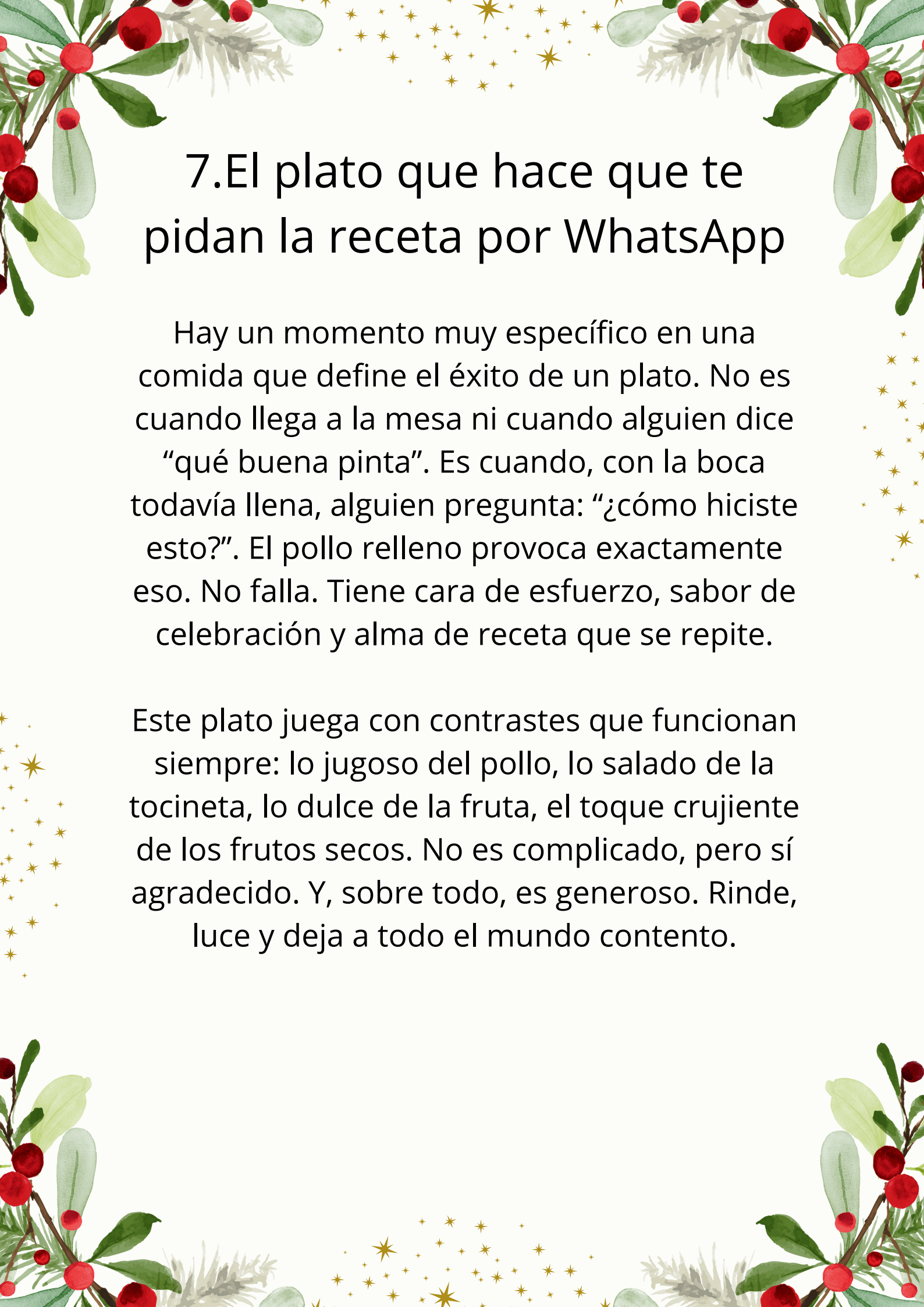
Si quieres subirle un nivel sin esfuerzo, termina el plato con un poco de perejil fresco picado o una ramita de tomillo. No cambia la receta, pero sí la percepción. Puedes ver la receta en video en nuestra cuenta de Instagram @los antojaos\_.

El link es el siguiente: [https://www.instagram.com/reel/DEVpdToxBhN/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/reel/DEVpdToxBhN/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==)

## *Micro Reflexión*

La elegancia no está en lo complicado, sino en lo bien hecho. Acción práctica: confía en el corte, dale calor fuerte y tiempo justo. El filet mignon no necesita más.





## 7.El plato que hace que te pidan la receta por WhatsApp

Hay un momento muy específico en una comida que define el éxito de un plato. No es cuando llega a la mesa ni cuando alguien dice “qué buena pinta”. Es cuando, con la boca todavía llena, alguien pregunta: “¿cómo hiciste esto?”. El pollo relleno provoca exactamente eso. No falla. Tiene cara de esfuerzo, sabor de celebración y alma de receta que se repite.

Este plato juega con contrastes que funcionan siempre: lo jugoso del pollo, lo salado de la tocineta, lo dulce de la fruta, el toque crujiente de los frutos secos. No es complicado, pero sí agradecido. Y, sobre todo, es generoso. Rinde, luce y deja a todo el mundo contento.



# *Pollo relleno jugoso con toque dulce y frutos secos*

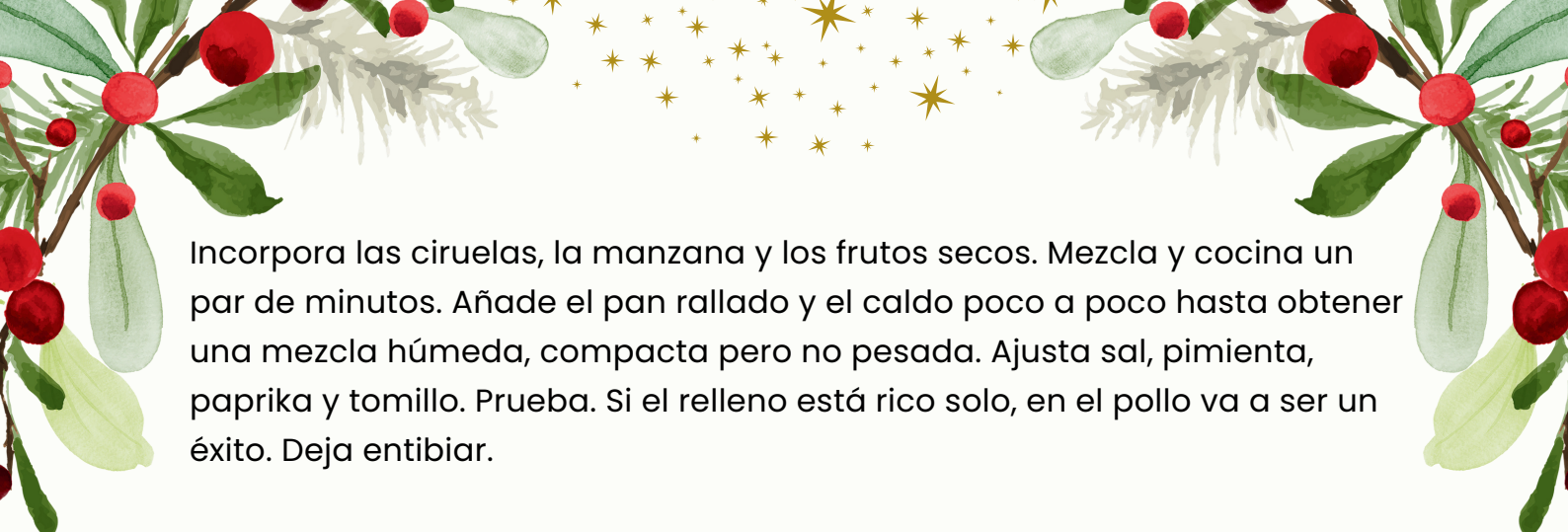
## *Ingredientes para 6-8 personas:*

- 1 pollo entero grande, deshuesado o abierto tipo mariposa
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla pequeña finamente picada
- 2 dientes de ajo picados
- ½ taza de tocineta picada
- ½ taza de ciruelas pasas picadas
- ½ taza de manzana en cubos pequeños
- ¼ taza de nueces o almendras picadas
- ½ taza de pan rallado
- ½ taza de caldo de pollo
- Sal y pimienta al gusto
- Paprika y tomillo al gusto
- Aceite de oliva
- Hilo de cocina



## *Preparación:*

Empieza por el relleno. Derrite la mantequilla en una sartén y sofríe la cebolla a fuego medio hasta que esté suave y fragante. Añade el ajo y la tocineta, y deja que la tocineta se dore y suelte su grasa. Aquí empieza a construirse el carácter del plato.



Incorpora las ciruelas, la manzana y los frutos secos. Mezcla y cocina un par de minutos. Añade el pan rallado y el caldo poco a poco hasta obtener una mezcla húmeda, compacta pero no pesada. Ajusta sal, pimienta, paprika y tomillo. Prueba. Si el relleno está rico solo, en el pollo va a ser un éxito. Deja entibiar.

Salpimenta el pollo por dentro y por fuera. Coloca el relleno de manera uniforme y enrolla o cierra el pollo con cuidado. Ata con hilo de cocina para que mantenga su forma durante la cocción.

Coloca el pollo en una bandeja, rocía con aceite de oliva y espolvorea paprika por encima. Hornea a 180 °C durante aproximadamente 1 hora y 20 minutos, bañándolo con sus propios jugos cada 25 minutos. Cuando esté dorado y jugoso, retíralo del horno y deja reposar 15 minutos antes de cortarlo. Este paso asegura que el relleno se mantenga en su sitio y el pollo conserve sus jugos.

### *Cómo servirlo para que luzca de verdad*

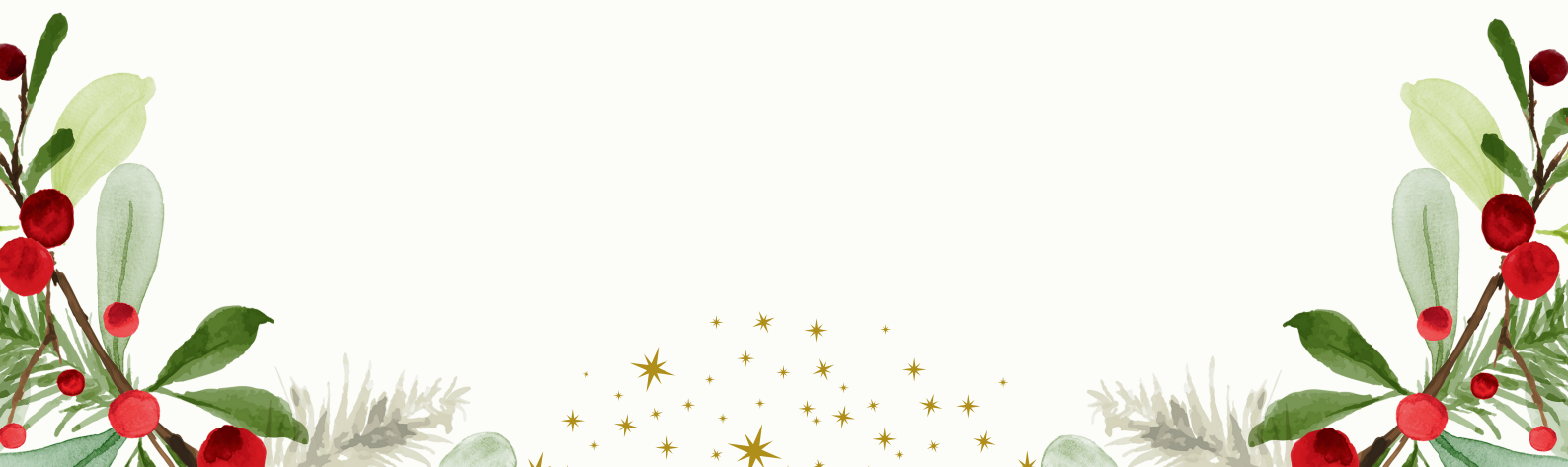
Corta el pollo en rodajas gruesas, dejando que se vea el relleno. Sírvelo en una fuente amplia y acompaña con puré, arroz o una ensalada fresca. El contraste de colores hace la mitad del trabajo.

### *TIP Antojaos:*

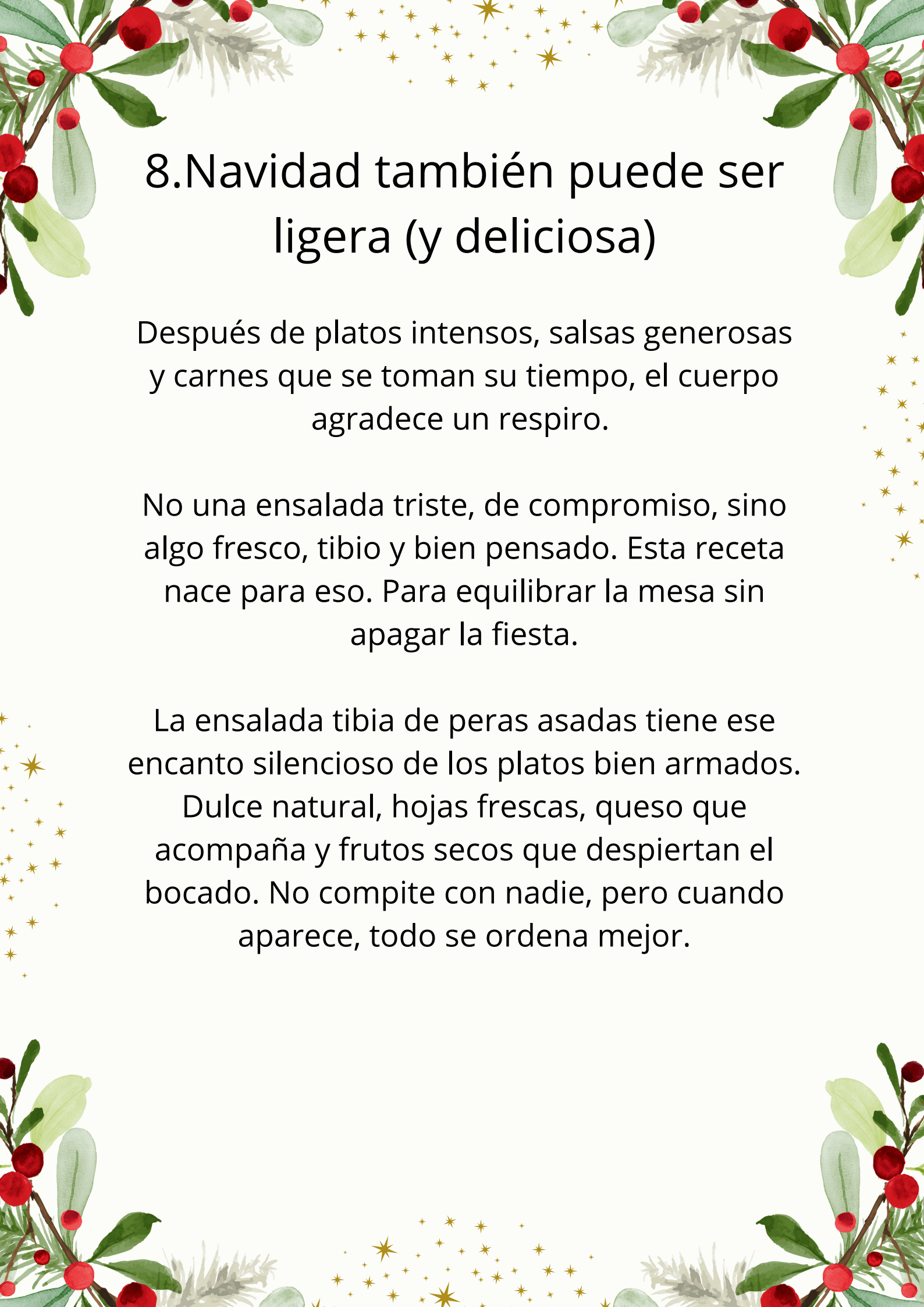
Si no consigues pollo deshuesado, pídeselo al carnicero o usa pechugas grandes abiertas tipo libro. El espíritu del plato se mantiene.

### *Micro Reflexión*

Las recetas que más se comparten suelen ser las que equilibran sabor y emoción. Acción práctica: cuida el relleno. Ahí vive la memoria del plato.







## 8. Navidad también puede ser ligera (y deliciosa)

Después de platos intensos, salsas generosas y carnes que se toman su tiempo, el cuerpo agradece un respiro.

No una ensalada triste, de compromiso, sino algo fresco, tibio y bien pensado. Esta receta nace para eso. Para equilibrar la mesa sin apagar la fiesta.

La ensalada tibia de peras asadas tiene ese encanto silencioso de los platos bien armados.

Dulce natural, hojas frescas, queso que acompaña y frutos secos que despiertan el bocado. No compite con nadie, pero cuando aparece, todo se ordena mejor.

# *Ensalada tibia de peras asadas, queso y nueces*

## *Ingredientes para 6 personas:*

- 4 peras firmes, maduras pero no blandas
- 150 g de queso (campesino, mozzarella fresca o queso de cabra)
- ½ taza de nueces tostadas
- Mezcla de hojas verdes (rúgula, espinaca baby, lechuga)
- 2 cucharadas de miel
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

### **Para la vinagreta**

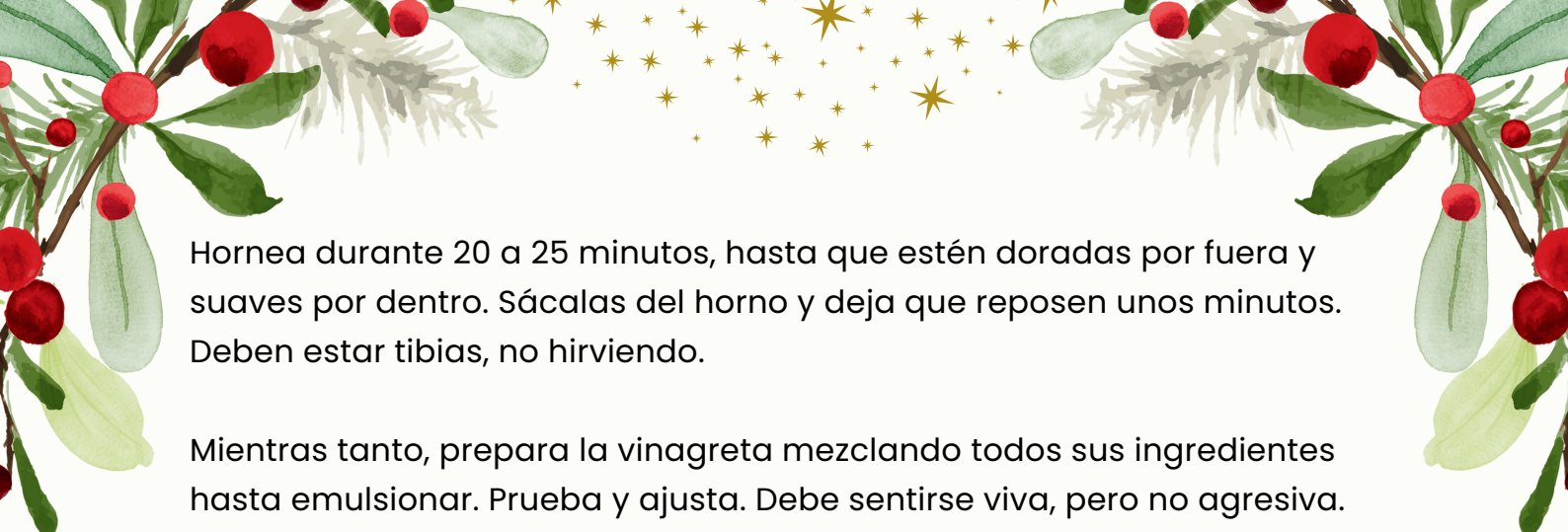
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre balsámico o de manzana
- 1 cucharadita de mostaza
- Sal y pimienta



## *Preparación:*

Precalienta el horno a 200 °C. Lava las peras y córtalas en gajos sin pelarlas. La piel ayuda a que mantengan forma y aporta textura. Colócalas en una bandeja, rocía con aceite de oliva, sal, pimienta y un hilo de miel.





Hornea durante 20 a 25 minutos, hasta que estén doradas por fuera y suaves por dentro. Sácalas del horno y deja que reposen unos minutos. Deben estar tibias, no hirviendo.

Mientras tanto, prepara la vinagreta mezclando todos sus ingredientes hasta emulsionar. Prueba y ajusta. Debe sentirse viva, pero no agresiva.

En una fuente amplia coloca las hojas verdes, distribuye las peras tibias encima, añade el queso en trozos irregulares y termina con las nueces tostadas. Justo antes de servir, baña con la vinagreta.

### *Cómo servirla sin que pierda frescura*


Sirve esta ensalada al momento. El contraste entre lo tibio y lo fresco es su mayor virtud. Funciona perfecto como acompañamiento de carnes y platos cremosos.

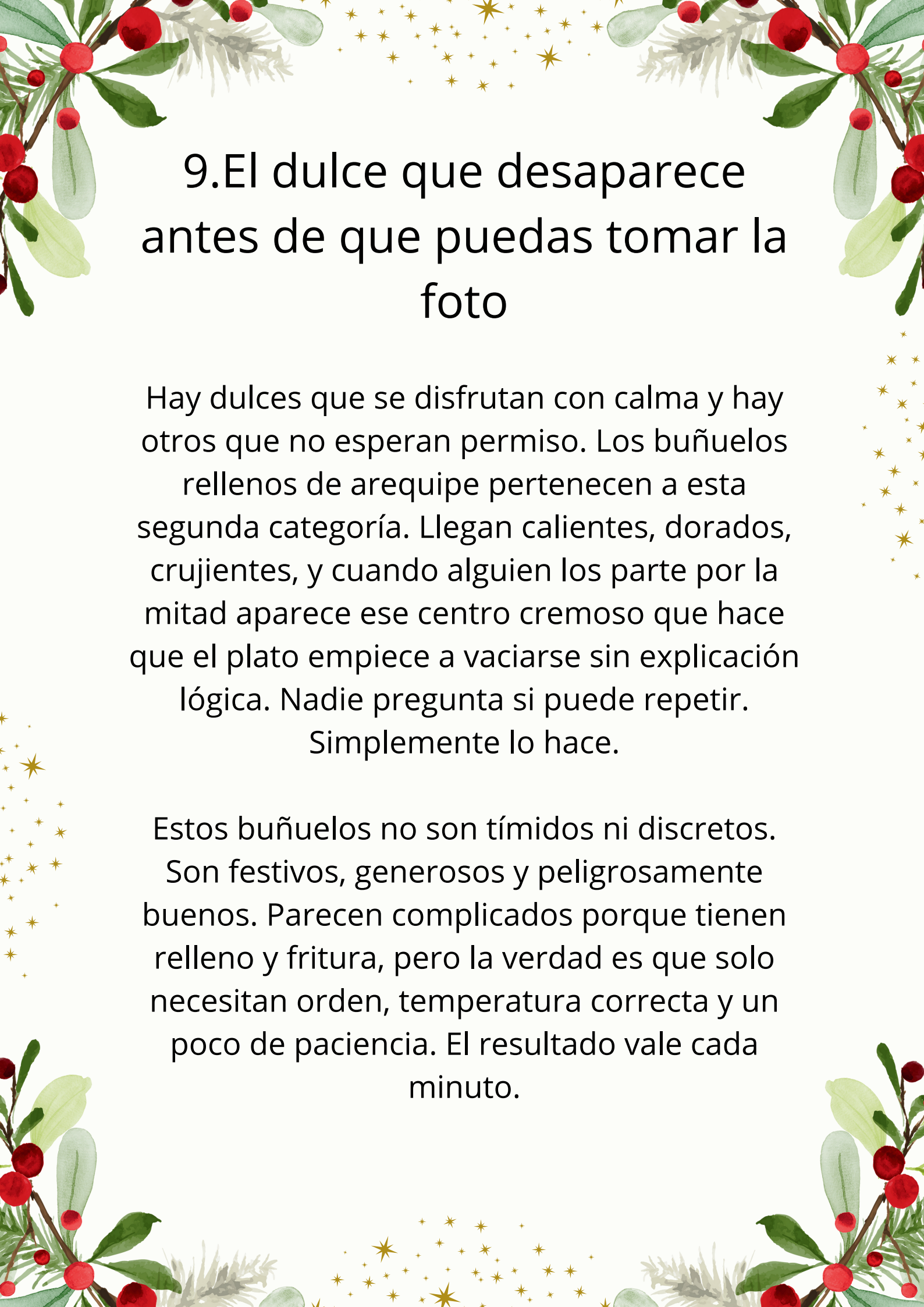
### *TIP Antojaos:*

Si quieres darle un giro más festivo, agrega unas láminas finas de jamón serrano o prosciutto. No mucho. Solo para sumar profundidad.

### *Micro Reflexión*

Una buena mesa no se trata solo de abundancia, sino de balance. Acción práctica: piensa esta ensalada como una pausa. Bien hecha, hace que todo lo demás se disfrute más.





## 9.El dulce que desaparece antes de que puedas tomar la foto

Hay dulces que se disfrutan con calma y hay otros que no esperan permiso. Los buñuelos rellenos de arequipe pertenecen a esta segunda categoría. Llegan calientes, dorados, crujientes, y cuando alguien los parte por la mitad aparece ese centro cremoso que hace que el plato empiece a vaciarse sin explicación lógica. Nadie pregunta si puede repetir. Simplemente lo hace.

Estos buñuelos no son tímidos ni discretos. Son festivos, generosos y peligrosamente buenos. Parecen complicados porque tienen relleno y fritura, pero la verdad es que solo necesitan orden, temperatura correcta y un poco de paciencia. El resultado vale cada minuto.



# Buñuelos rellenos de arequipe

## Ingredientes para 20 a 24 buñuelos

- 1 taza de almidón de yuca
- 1 taza de queso costeño o queso fresco rallado
- 1 huevo
- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- ¼ taza de leche (aproximadamente)
- Una pizca de sal
- Arequipe firme, bien frío
- Aceite vegetal para freír

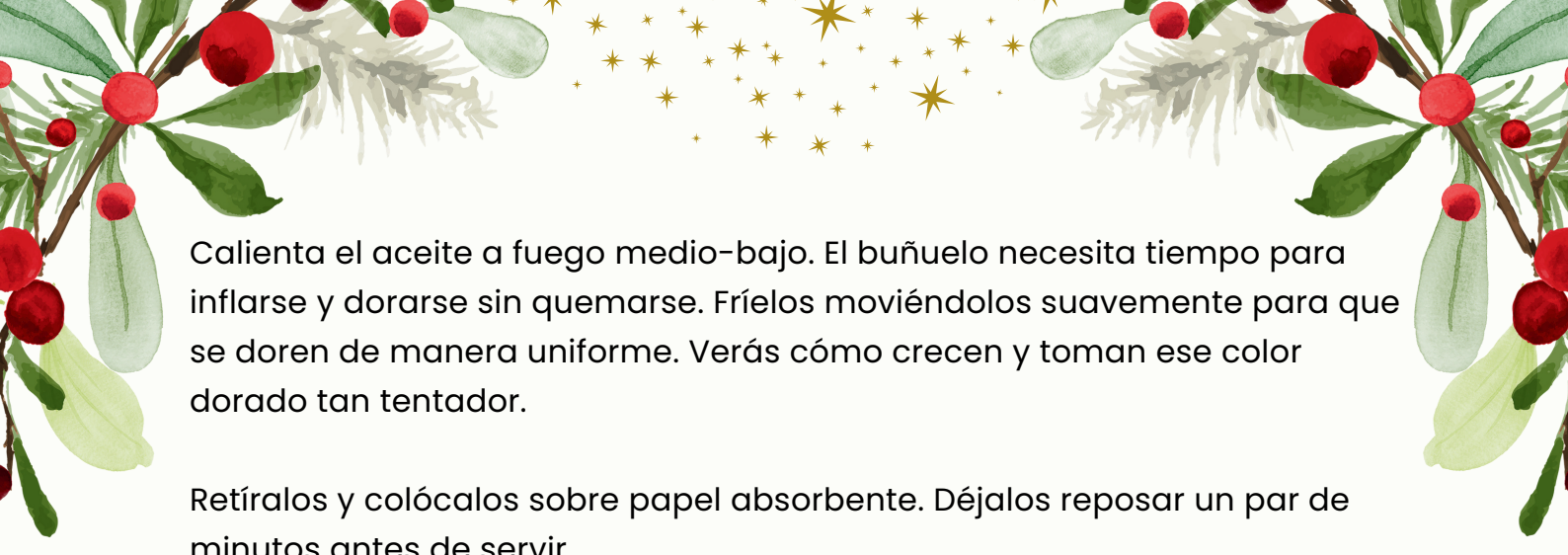


## Preparación:

Empieza por el relleno. Forma bolitas pequeñas de arequipe y llévalas al congelador por al menos 30 minutos. Este paso es clave. El arequipe frío mantiene su forma y evita fugas en el aceite.

En un bowl mezcla el almidón de yuca, el queso rallado y la pizca de sal. Añade el huevo y la mantequilla derretida. Integra con las manos y agrega la leche poco a poco hasta obtener una masa suave, maleable, que no se pegue a los dedos ni se cuartee. La masa debe sentirse viva, no rígida.

Toma una porción de masa, aplánala en la palma de la mano, coloca una bolita de arequipe en el centro y cierra con cuidado. Sella bien y rueda hasta formar una esfera lisa. Repite hasta terminar.



Calienta el aceite a fuego medio-bajo. El buñuelo necesita tiempo para inflarse y dorarse sin quemarse. Fríelos moviéndolos suavemente para que se doren de manera uniforme. Verás cómo crecen y toman ese color dorado tan tentador.

Retíralos y colócalos sobre papel absorbente. Déjalos reposar un par de minutos antes de servir.

También puedes intentar esta alternativa que explicamos en nuestra cuenta de Instagram de @losantojaos\_. La puedes encontrar en el siguiente link: <https://www.instagram.com/reel/DDnfwg8RPLd/?igsh=MWpob3llcHV3dzR5bQ==>

## *Cómo servirlos sin que lleguen incompletos*

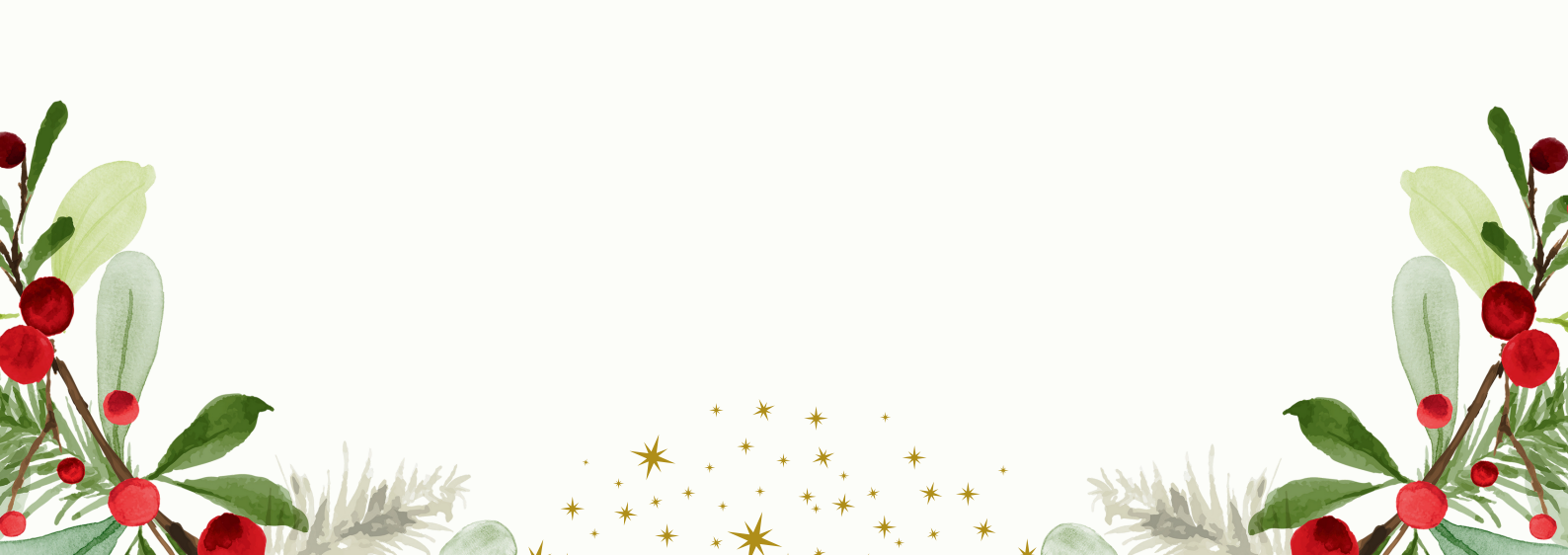
Sirve los buñuelos recién hechos, solos o con un poco de azúcar pulverizada por encima. No necesitan acompañamiento. El relleno ya hace todo el trabajo.

### *TIP Antojaos:*

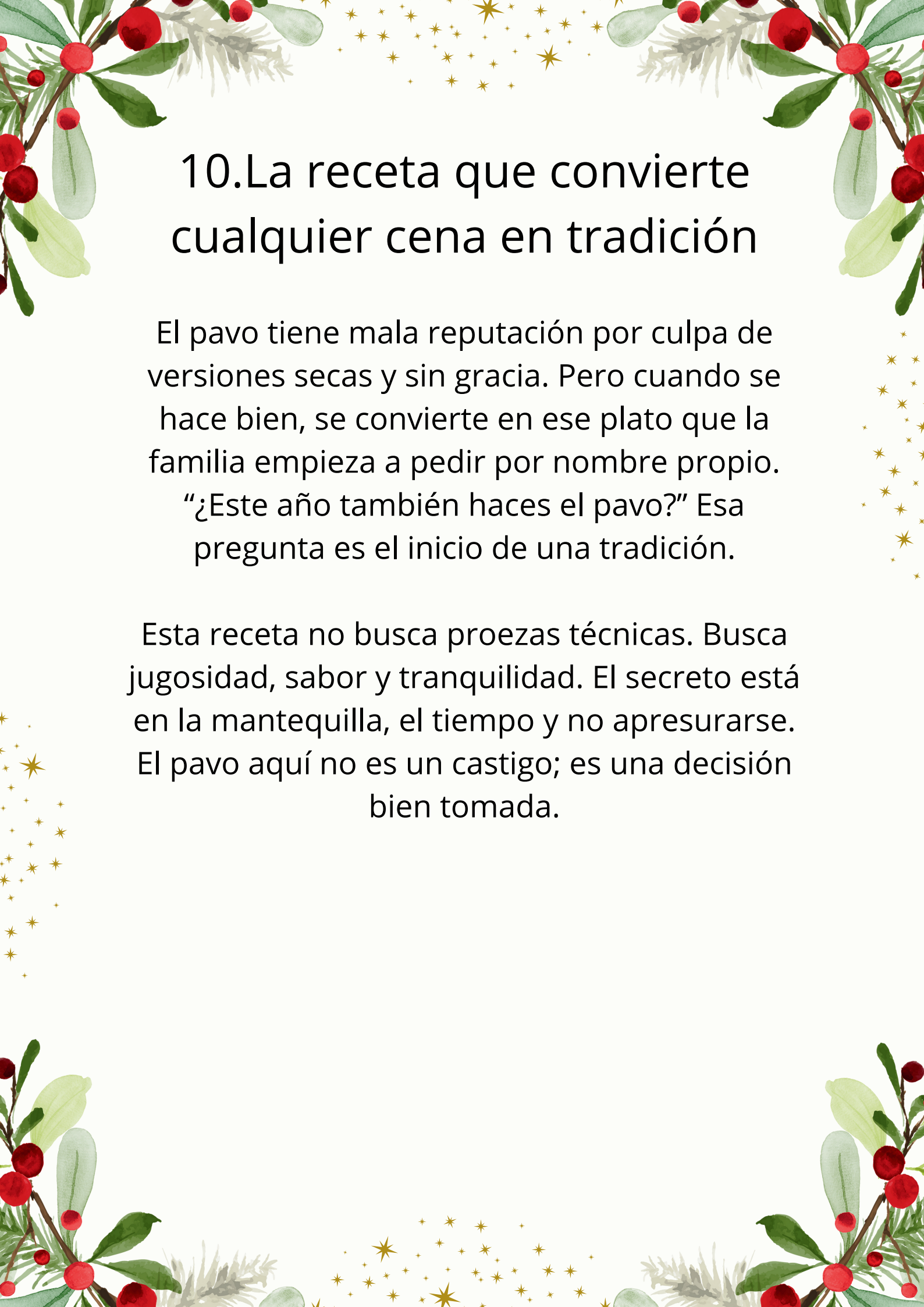
Puedes formar los buñuelos con anticipación y guardarlos crudos en la nevera bien tapados. Así solo te ocupas de freír cuando ya esté la gente reunida.

### *Micro Reflexión*

Hay recetas que no esperan aplausos, esperan mordidas. Acción práctica: fríe uno, ábrelo y mira el centro. Si el arequipe se mantiene donde debe, hiciste todo bien.







## 10. La receta que convierte cualquier cena en tradición

El pavo tiene mala reputación por culpa de versiones secas y sin gracia. Pero cuando se hace bien, se convierte en ese plato que la familia empieza a pedir por nombre propio.

“¿Este año también haces el pavo?” Esa pregunta es el inicio de una tradición.

Esta receta no busca proezas técnicas. Busca jugosidad, sabor y tranquilidad. El secreto está en la mantequilla, el tiempo y no apresurarse. El pavo aquí no es un castigo; es una decisión bien tomada.

# *Pavo al horno jugoso con mantequilla de hierbas*

## *Ingredientes para 8 a 10 personas*

- 1 pavo entero de 4 a 5 kilos
- 200 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 4 dientes de ajo finamente picados
- Hierbas al gusto (romero, tomillo, orégano)
- Ralladura de 1 limón o naranja
- Sal y pimienta al gusto
- 2 tazas de caldo de pollo
- 1 cebolla grande en cuartos
- 1 zanahoria grande en trozos
- 1 rama de apio
- Papel aluminio

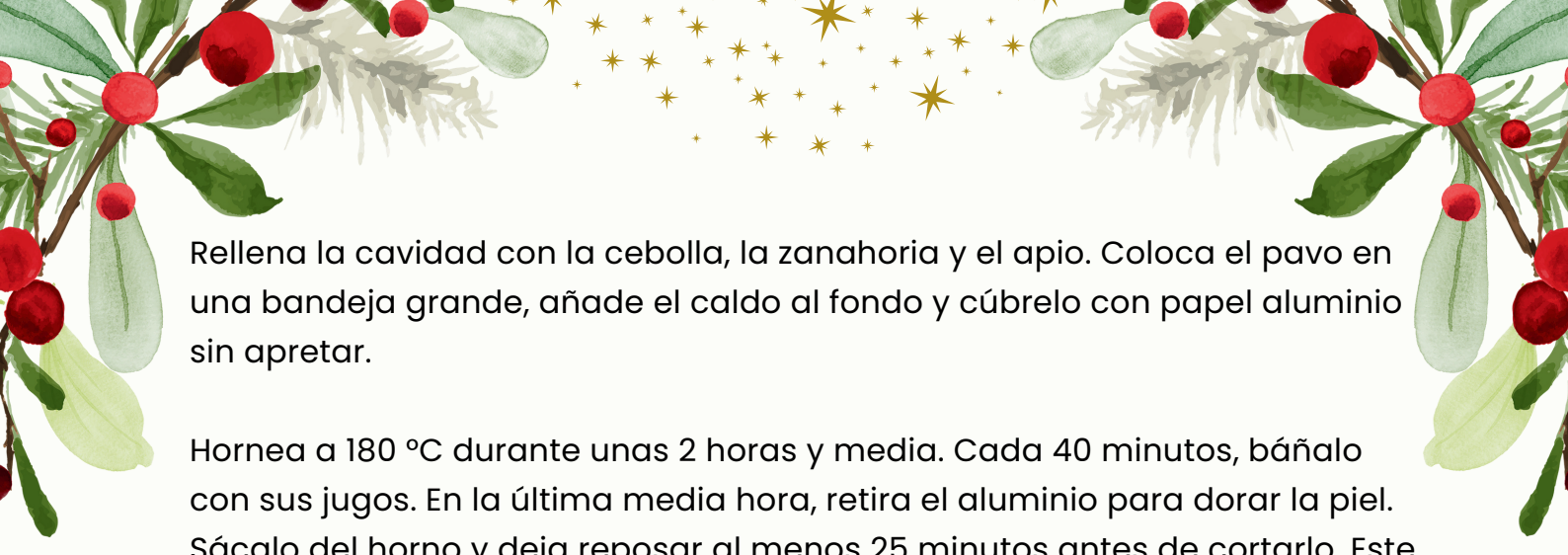


## *Preparación:*

Saca el pavo del refrigerador unos 40 minutos antes de empezar. Mezcla la mantequilla con el ajo, las hierbas, la ralladura, sal y pimienta. Esta mantequilla define el plato, así que pruébala.

Seca el pavo por dentro y por fuera. Con cuidado, separa la piel de la pechuga e introduce parte de la mantequilla directamente sobre la carne. El resto úntalo por fuera. Este gesto es el seguro contra el pavo seco.





Rellena la cavidad con la cebolla, la zanahoria y el apio. Coloca el pavo en una bandeja grande, añade el caldo al fondo y cúbrelo con papel aluminio sin apretar.

Hornea a 180 °C durante unas 2 horas y media. Cada 40 minutos, báñalo con sus jugos. En la última media hora, retira el aluminio para dorar la piel. Sácalo del horno y deja reposar al menos 25 minutos antes de cortarlo. Este reposo marca la diferencia entre un pavo correcto y uno memorable.

## *Cómo servirlo para que se sienta especial*


Corta el pavo en tajadas y sirve con un poco de sus jugos por encima (se nos hace agua la boca). Acompaña con los platos que ya tienes listos. No necesita más.

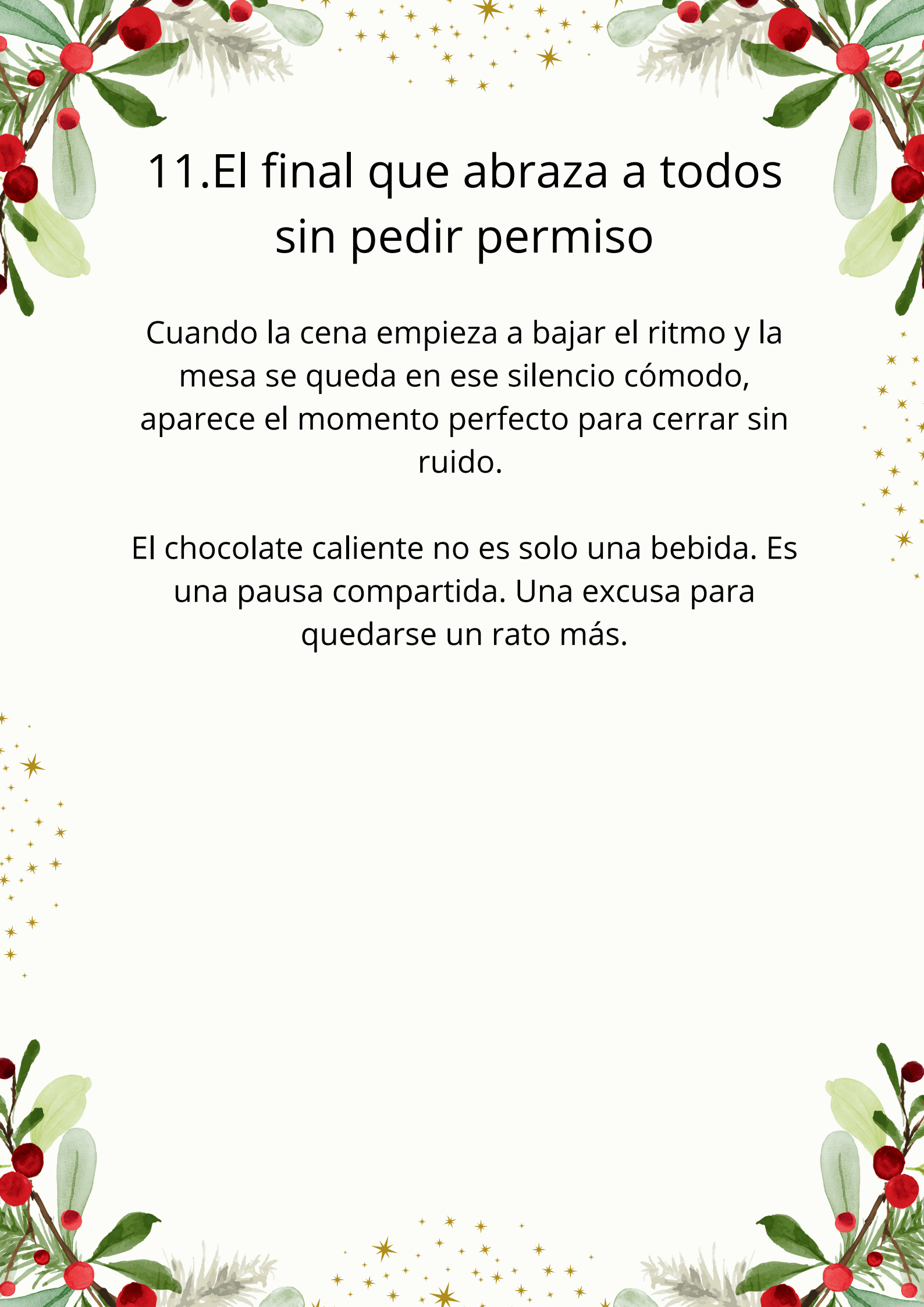
## *TIP Antojaos:*

Puedes dejar el pavo preparado con la mantequilla desde la noche anterior. Al día siguiente solo lo llevas al horno.

## *Micro Reflexión*

Las tradiciones no se imponen, se repiten porque funcionan. Acción práctica: guarda esta receta. Es probable que la vuelvas a usar.





## 11.El final que abraza a todos sin pedir permiso

Cuando la cena empieza a bajar el ritmo y la mesa se queda en ese silencio cómodo, aparece el momento perfecto para cerrar sin ruido.

El chocolate caliente no es solo una bebida. Es una pausa compartida. Una excusa para quedarse un rato más.



# *Chocolate caliente especiado y cremoso*

## *Ingredientes para 6 a 8 tazas*

- 1 litro de leche entera
- 1 taza de crema de leche
- 200 g de chocolate semiamargo o de mesa
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 3 cucharadas de azúcar (ajusta al gusto)
- 1 rama de canela
- 1 clavo de olor
- Una pizca de nuez moscada
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Una pizca mínima de sal



## *Preparación:*

Calienta la leche y la crema con la canela y el clavo sin dejar hervir. Retira las especias, añade el chocolate y el cacao, y mezcla hasta derretir. Incorpora el azúcar, la vainilla, la nuez moscada y la sal. Ajusta al gusto y deja espesar ligeramente.

Sirve caliente, sin prisa.



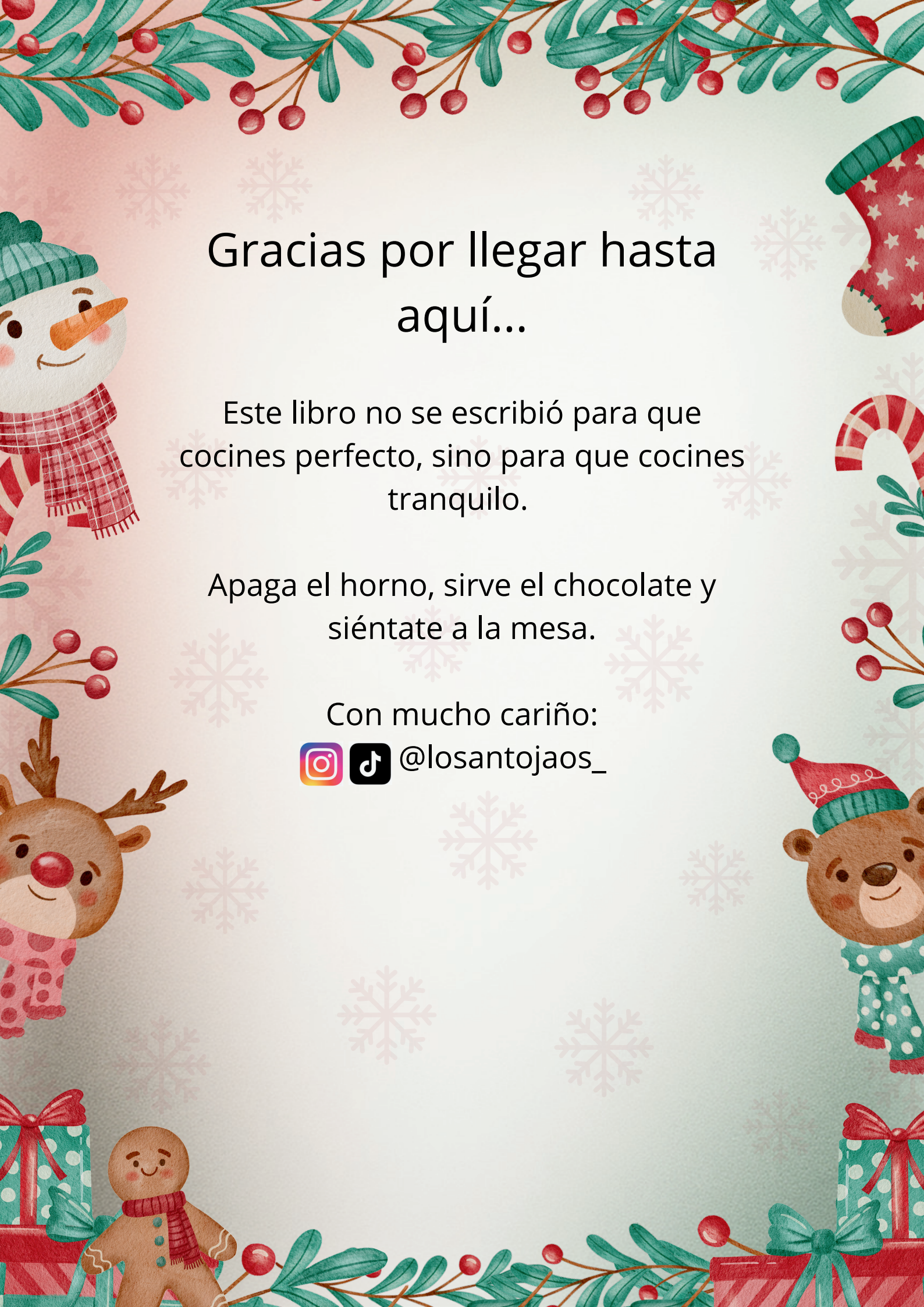
### *TIP Antojaos:*

Para una versión adulta, añade un chorrito de licor al servir. No en la olla.

### *Micro Reflexión*

No todas las despedidas necesitan ruido. Acción práctica: sirve este chocolate sin anunciarlo. Verás cómo todos se quedan un poco más.





Gracias por llegar hasta  
aquí...

Este libro no se escribió para que  
cocines perfecto, sino para que cocines  
tranquilo.

Apaga el horno, sirve el chocolate y  
siéntate a la mesa.

Con mucho cariño:



@losantojaos\_