



panqués



Panqué marmoleado

El polvo de cacao le da a este pastel un rico sabor a chocolate, pero para mejorarlo puedes agregar un poco de chocolate triturado a la mezcla.

250 g (1 taza/9 onzas) de mantequilla
230 g (1 taza/8 onzas) de azúcar blanca (granulada)
Unas gotas de extracto de vainilla
4 huevos
500 g (4 tazas/1 libra 2 onzas) de harina
1½ cditas. de polvo de hornear
150 ml (⅔ de taza/5 onzas) de leche
3 cdas. de polvo de cacao

PORCIONES 8-12

TIEMPO DE PREPARACIÓN 20 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN 60-70 minutos

1 Usa un molde para pan de 30 x 11 cm (12 x 4¼ pulgadas). Engrasa y enharina ligeramente, eliminando el exceso. Precalienta el horno a 180°C (350°F, marca 4).

2 Pon la mantequilla en un bol y bate hasta que esté cremosa. Agrega el azúcar (reserva 1 cedita.) y el extracto; bate hasta que esté bien mezclada, ligera y esponjosa. Agrega los huevos, uno a uno, moviendo hasta incorporar bien. Aparte, cierne la harina y el polvo de hornear. Añade la leche, reserva 2 cditas., alternando con la harina. Vierte las dos terceras partes en el molde.

3 Esparce en la masa el polvo de cacao, 1 cedita. de azúcar y la leche restante y extiéndela sobre la que está en el molde.

4 Gira un tenedor por las capas de masa para dar un efecto veteado. Alisa la parte superior y hornea de 60 a 70 minutos hasta que un palillo salga limpio. Coloca el pastel en una rejilla para enfriar.

También, prueba esto...

Para aumentar su delicioso sabor, esparce chocolate derretido y chispas de chocolate sobre el pastel frío.

Gugelhupf

Para lograr la correcta apariencia y textura, este pastel necesita cocinarse en un recipiente especial. El molde gugelhupf tiene una chimenea en medio, para permitir que la mezcla se cueza pareja.

40 g (1/4 de taza/1 1/2 onzas) de almendras
 250 g (1 taza/9 onzas) de mantequilla
 125 g (1 taza/4 1/2 onzas) de azúcar glass
 4 yemas de huevo y 3 claras
 1 cda. de ron
 Ralladura de 1 limón
 60 g (1/2 taza/2 onzas) de pasas sultana (sin semillas)
 220 g (1 3/4 tazas/7 1/2 onzas) de harina
 40 g (1/3 de taza/1 1/2 onzas) de fécula de maíz
 1 cda. de polvo de hornear
 125 ml (1/2 taza/4 onzas) de leche

1 Usa un molde gugelhupf de 2 litros (8 tazas). Engrasa y enharina el molde, eliminando el exceso. Precalienta el horno a 180°C (350°F, marca 4). Sumerge las almendras en un bol con agua hirviendo. Pélalas y pícalas.

2 Bate la mantequilla y el azúcar glass hasta formar una mezcla ligera y esponjosa. Incorpora las yemas de huevo. Agrega el ron, la ralladura de limón y las pasas.

3 Cierne la harina, la fécula de maíz y el polvo de hornear. Vierte en la mezcla, poco a poco, alternando con la leche. Bate las claras de huevo hasta que estén

firmes e incorpóralas a la mezcla usando una cuchara de metal.

4 Vacía la mezcla en el molde preparado, hornea de 55 a 60 minutos. Sácalo del horno y déjalo enfriar en el molde por unos minutos. Desmolda y colócalo en una rejilla para enfriar. Espolvorea azúcar glass.

PORCIONES 12

TIEMPO DE PREPARACIÓN 25 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN 1 hora



Panqué Dundee

Cáscara caramelizada, frutas secas, almendras molidas y vino de jerez dan como resultado un pastel que mejora con el tiempo. La cubierta de almendras es tradicional.

375 g (3 tazas/13 onzas) de harina

1 cdtita. de polvo de hornear

250 g (9 onzas) de mantequilla

285 g (1¼ tazas/10 onzas) de azúcar extrafina

4 huevos, ligeramente batidos

Unos 80 ml (⅓ de taza/2½ onzas) de jerez dulce o leche

225 g (8 onzas) de grosellas

185 g (1½ tazas/6½ onzas) de uvas pasas sultanas (sin semilla)

180 g (¾ de taza/6 onzas) de cerezas glaseadas

3 cdas. de cáscara de naranja, limón y lima caramelizada, picada

80 g (¾ de taza/2¾ onzas) de almendras molidas

Ralladura de 1 naranja y 1 limón

155 g (5½ onzas) de almendras enteras, peladas

1 Utiliza un molde de 20 cm (8 pulgadas) engrasado ligeramente; cubre la base con papel para hornear. Precalienta el horno a 160°C (315°F, marca 2-3).

2 Cierne la harina y el polvo de hornear en un plato. Pon la mantequilla y el azúcar en un bol y bate hasta formar una mezcla ligera y esponjada. Bate los huevos gradualmente, un poco a la vez, batiendo bien después de cada adición. Si la mezcla empieza a cuajarse, agrega un poco de harina. Vierte la harina sobrante y mezcla suavemente. Añade el jerez hasta lograr una consistencia suave. Agrega la fruta, la cáscara, las almendras molidas y la ralladura.

3 Vierte la mezcla con una cuchara en el bol preparado y

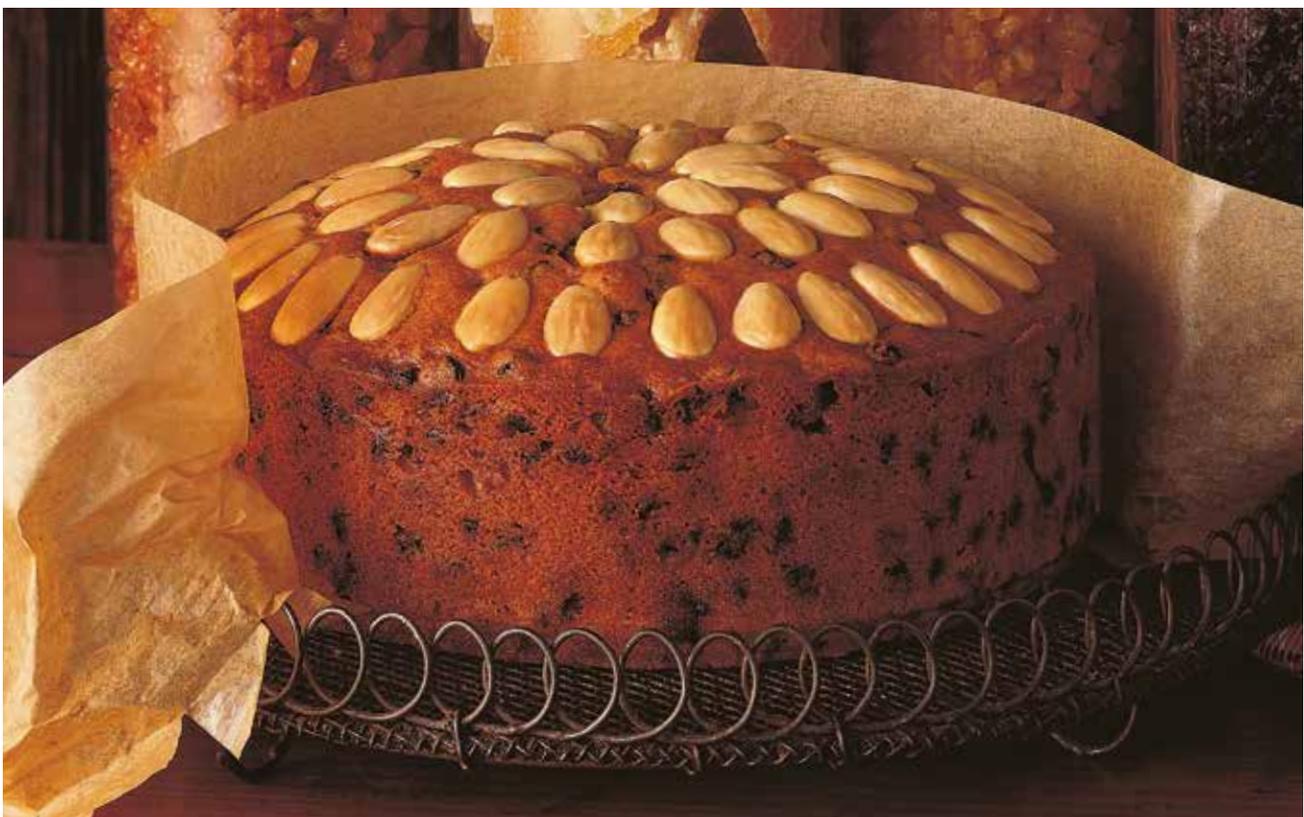
alisa. Coloca las almendras en círculos concéntricos sobre el pastel, dejándolas caer, sin presionarlas, en su lugar.

4 Hornéalo durante 2-2½ horas o hasta que esté firme al tacto; un palillo insertado en el centro debe salir limpio. Después de 1 hora cubre con papel aluminio para impedir que se doren demasiado las almendras. Saca del horno y deja enfriar en el molde. Desmolda y guárdalo en un contenedor hermético durante 2 o 3 días antes de servirlo, para permitir que madure y desarrolle los sabores.

PORCIONES 12

TIEMPO DE PREPARACIÓN 30 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN 2¼-2½ horas





Pastel helado de zanahoria

Es conveniente tener en tu repertorio un pastel delicioso y bueno para tu salud.

450 g (3³/₄ tazas/1 libra) de harina preparada con levadura
1 1/2 cdas. de pimienta inglesa
1 1/2 cdtas. de bicarbonato de sodio
500 ml (2 tazas/17 onzas) de suero de leche
125 ml (1/2 taza/4 onzas) de aceite vegetal
330 g (1 1/2 tazas/11 1/2 onzas) de azúcar blanca (granulada)
3 huevos grandes
2 cdas. de extracto de vainilla
450 g (3 tazas/1 libra) de zanahorias finamente ralladas
225 g (1 taza/8 onzas) de queso crema bajo en grasas, a temperatura ambiente
1 cda. extra de suero de leche
250 g (2 tazas/9 onzas) de azúcar glass cernida

1 Usa un molde redondo acanalado de 25 cm (10 pulgadas). Cúbrelo ligeramente con aceite en aerosol y espolvorea la harina, eliminando el exceso. Precalienta el horno a 180°C (350°F, marca 4).

2 Cierne la harina, las especias y el bicarbonato de sodio en un bol grande y forma un volcán. Mezcla el suero de leche, el aceite, el azúcar, los huevos y 2 cdas. de extracto de vainilla en otro bol hasta que esponje. Vacíala en la mezcla de harina e incorpora sólo hasta que esté combinada. Agrega las zanahorias ralladas.

3 Vacía la mezcla en el molde; emparéjala. Golpea ligeramente en una superficie plana para eliminar las burbujas. Hornea por

unos 50 minutos, o hasta que al meter en el centro un palillo, éste salga limpio. Saca el pastel del horno, déjalo enfriar 10 minutos, desmóldalo y ponlo en una rejilla, voltéalo; deja enfriar por completo.

4 En un bol mediano, bate el queso crema con el extracto de vainilla sobrante y el suero de leche hasta suavizar. Pon el pastel en el plato y cúbrelo con el azúcar glass, dejando que corra por los lados. Refrigerera hasta el momento de servir.

PORCIONES 12

TIEMPO DE PREPARACIÓN 20 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN 50 minutos



Panqué frutal

El panqué de grosellas negras es un excelente pastel de verano con sabor a frutas sin ser demasiado dulce. La menta agrega un toque de frescura herbal. Cuando las grosellas negras estén baratas, compra suficientes para hacer algunos panqués; se conservan bien en el refrigerador por dos meses.

340 g (2³/₄ tazas/12 onzas) de harina preparada con levadura
 45 g (3 cdas./1¹/₂ onzas) de mantequilla sin sal, cortada en pedazos pequeños
 115 g (1/2 taza/4 onzas) de azúcar morena
 125 g (1 taza/4 onzas) de grosellas negras frescas
 3 cdas. de menta fresca picada
 125 ml (1/2 taza/4 onzas) de jugo de naranja

PORCIONES 12

TIEMPO DE PREPARACIÓN 20 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN 1¹/₄ horas

1 Usa un molde para pan de 30 x 11 cm (12 x 4 1/4 pulgadas); engrásalo y cúbrelo con papel para hornear. Precalienta el horno a 180°C (350°F, marca 4). Vacía la harina en un recipiente grande, incorpora la mantequilla removiendo hasta que la mezcla parezca pedacitos de pan. Revuelve el azúcar y forma un volcán.

2 Pon las grosellas negras y la menta en el hueco y vierte el jugo de naranja. Incorpora poco a poco los ingredientes secos a la mezcla hasta que esté bien combinada; debe quedar suave. Agrega un poco más de jugo de naranja, si se necesita.

3 Pasa la mezcla al molde preparado y alisa. Hornea por 1¹/₄ horas o hasta que se haya esponjado, dorado y esté firme al tacto. Si la superficie se ve como si se hubiera dorado demasiado después de unos 50 minutos, tápalo ligeramente con papel de aluminio.

4 Deja enfriar el pastel en el molde por 5 minutos, luego desmolda y ponlo en una rejilla para que se enfríe por completo. Para dar un mejor sabor, sírvelo al día siguiente. El pastel puede conservarse en un recipiente hermético durante 3 días.

También, prueba esto...

Para hacer un panqué de nuez de pacana y chabacano, delicioso para desayunar o como bocadillo a media mañana, usa chabacanos frescos picados en lugar de grosellas negras. Sustituye la menta con 1 cdtita. de canela molida, mezclándola en la harina. Agrega 125 g (1 taza/4 onzas) de nueces picadas al azúcar.

Consejo práctico

Si te sobran bayas (grosellas, zarzamoras, etc.), puedes conservarlas para después. Ponlas en una bandeja poco profunda formando una sola capa. Congélalas hasta que estén duras, luego mételas en bolsas plástico. Muchas recetas no requieren que se descongelen previamente.



Panqué de limón y amapola

Este sencillo clásico no sólo sabe bien, sino que es una rica fuente de vitaminas B.

1 1/2 cdas. de semillas de amapola
60 ml (1/4 de taza/2 onzas) de aceite vegetal
1 1/2 cdas. de mantequilla sin sal
250 g (1 taza/9 onzas) de azúcar blanca (granulada)
2 huevos
1 clara de huevo
3 cditas. de ralladura de limón
1 cedita. de bicarbonato de sodio
250 g (1 taza/9 onzas) de yogur natural bajo en grasa
150 g (1 taza/5 1/2 onzas) de harina de maíz amarilla
155 g (1 1/4 tazas/5 1/2 onzas) de harina

1 Usa un molde para pan de 20 x 13 cm (8 x 5 pulgadas) Engrásalo. Precalienta el horno a 180°C (350°F, marca 4). Pon las semillas de amapola en un bol para hornear y hornéalas por 5 minutos o hasta que estén ligeramente tostadas y crujientes.

2 Pon el aceite, el azúcar y la mantequilla en un bol mediano y con una batidora eléctrica mezcla todo. Agrega los huevos completos y la clara de huevo, uno a la vez, batiendo bien. Incorpora la ralladura de limón.

3 Mezcla el bicarbonato de sodio y el yogur en un bol pequeño. Revuelve la harina de maíz y la harina en un plato. Incorpora las

harinas y el yogur alternando en la mezcla de los huevos, empezando y terminando con la harina de maíz. Incorpora las semillas de amapola.

4 Vierte con una cuchara la mezcla en el molde. Hornea durante 55 minutos o hasta que el palillo insertado en el centro salga limpio. Deja enfriar por 10 minutos; desmolda y ponlo en una rejilla para que se enfríe por completo.

PORCIONES 12

TIEMPO DE PREPARACIÓN 10 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN 55 minutos

Panqué de mantequilla

Este rico pastelito se empapa en mantequilla cuando se cocina, y se come mientras está caliente. Si quedaran sobrantes, también saben muy bien fríos.

160 g ($\frac{2}{3}$ de taza/ $5\frac{1}{2}$ onzas) de mantequilla suave
 115 g ($\frac{1}{2}$ de taza/4 onzas) de azúcar extrafina
 3 huevos grandes
 210 g ($1\frac{2}{3}$ tazas/ $7\frac{1}{2}$ onzas) de harina
 2 cditas. de polvo de hornear
 60 g ($\frac{1}{2}$ taza/2 onzas) de uvas pasas sultanas (sin semilla)
 1 cdas. de leche
 2 cdas. de azúcar morena
 $\frac{1}{2}$ cdita. de canela molida

PORCIONES 8

TIEMPO DE PREPARACIÓN 30 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN 15-20 minutos

1 Usa un molde desmontable de 18 cm (7 pulgadas). Engrásalo con mantequilla y cubre la base con papel para hornear. Precalienta el horno a 170°C (325°F, marca 3).

2 Pon aproximadamente dos terceras partes de la mantequilla y todo el azúcar en un bol y bate hasta que la mezcla esté ligera y esponjada.

3 Agrega los huevos, uno a la vez; bate para combinar. Mezcla la harina y el polvo de hornear en un plato y vierte en la mezcla de los huevos. Incorpora las uvas pasas y la leche.

4 Vierte la mezcla en el molde y alisa la superficie. Hornea por 15-20 minutos o hasta que el pastel haya levantado bien, esté firme al tacto y con un color marrón dorado.

5 Mezcla la mantequilla restante con el azúcar morena y la canela molida.

6 Saca el pastel del horno. Déjalo en el molde y vierte de inmediato la mezcla de mantequilla sobre él, dejando que se impregne por unos minutos. Sírvelo mientras esté caliente.



Pastel ángel de vainilla

Casi sin calorías, este pastel se hace usando las claras de huevo, no las yemas. Mientras está en el horno desarrolla una deliciosa costra dorada que esconde el blanco puro del interior.

115 g (1 taza/4 onzas) de harina
 85 g ($\frac{2}{3}$ de taza/3 onzas) de azúcar glass
 8 claras de huevo grandes, a temperatura ambiente
 150 g ($\frac{2}{3}$ de taza/5½ onzas) de azúcar extrafina
 Una pizca de sal
 1 cdita. de crémor tártaro
 1 cdita. de extracto de vainilla
 225 g (1½ tazas/8 onzas) de fresas, frambuesas y moras azules (de cada una)
 Yogur natural bajo en grasa, para servir

PORCIONES 12

TIEMPO DE PREPARACIÓN 15 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN 35 minutos

1 Usa un molde con forma de anillo antiadherente de 25 cm (10 pulgadas). Precalienta el horno a 180°C (350°F, marca 4). Añade la harina y el azúcar glass en un plato y separa.

2 Pon las claras de huevo en un bol grande y bate hasta que se esponjen. Agrega el azúcar, la sal, el crémor tártaro y la esencia de vainilla, y sigue batiendo hasta que la mezcla forme picos.

3 Agrega la mezcla de la harina a las claras de huevo y, usando una cuchara grande de metal, remueve suavemente hasta que esté bien mezclada.

4 Con una cuchara pasa la mezcla al molde. Golpea éste sobre una superficie plana para eliminar las burbuja. Hornea por 35

minutos o hasta que haya levantado bien, esté dorado y sea resistente al tacto.

5 Todavía en el molde, voltea el pastel en una rejilla: déjalo enfriar completamente. Pasa un cuchillo por los lados del molde para despegar el pastel, luego voltéalo para ponerlo en el plato.

6 Justo antes de servir revuelve las fresas, las frambuesas y las moras azules y con una cuchara ponlas en el centro del pastel. Sírvelo con el yogur. Este pastel es mejor cuando se come el mismo día. Sin embargo, si se guarda en un bol hermético o se envuelve en película autoadherente, durará de 1 a 2 días.





Pastel del Medio Oriente

La combinación del jugo de naranja y las almendras molidas humedecen este pastel. El yogur es un buen acompañamiento porque su ligera acidez compensa la riqueza del pastel.

5 naranjas grandes
 6 huevos, ligeramente batidos
 225 g (2¼ tazas/8 onzas) de almendras molidas
 285 g (1¼ tazas/10 onzas) de azúcar extrafina
 1 cda. de polvo para hornear
 Yogur natural, para servir

PORCIÓN 12

TIEMPO DE PREPARACIÓN 2½ horas

TIEMPO DE COCCIÓN 1 hora

1 Usa un molde desmontable de 23 cm (9 pulgadas). Pon 2 naranjas en una cacerola y cúbreelas de agua. Tápalas y hiérvelas por 2 horas. Déjalas enfriar, ábrelas y quítales las semillas, la membrana y la piel. Machaca un poco la pulpa.

2 Precalienta el horno a 180°C (350°F, marca 4). Engrasa y enharina el molde. En un procesador de alimentos bate las naranjas, los huevos, las almendras, el azúcar y el polvo de hornear.

3 Vierte la mezcla en el molde preparado. Hornea por 1 hora o hasta que el centro esté firme. Enfría en el molde. Desmolda y colócalo en un plato: queda muy húmedo y necesita manejarse con cuidado para impedir que se rompa.

4 Pela las naranjas restantes. Córtalas a lo largo, dividiendo la membrana y separando los gajos. Sirve el pastel con los gajos y el yogur.

Pastel con frutas rojas

Este inusual pastel sin harina es un excelente postre. El arroz arbóreo italiano (risotto) se cocina lentamente en leche hasta que esté suave y cremoso. Se mezcla con huevos, frutos secos, limón y ron, y se hornea. Al acompañarlo con una ensalada de frutas rojas se añade un toque de color.

- 625 ml (2½ tazas/21 onzas) de leche
- Tiras de cáscara de limón
- 165 g (¾ de taza/5½ onzas) de arroz arbóreo
- 115 g (¾ de taza/4 onzas) de piñones
- 115 g (¾ de taza/4 onzas) de almendras blanqueadas
- 3 huevos grandes (separa yemas y claras)
- 80 g (⅓ de taza/2¾ onzas) de azúcar extrafina
- Ralladura de la cáscara de 1 limón
- 1 cda. de ron añejo
- Azúcar glass, para decorar
- PARA LA ENSALADA DE FRUTA**
- 300 g (2 tazas/10 onzas) de fresas
- 125 g (1 taza/4 onzas) de frambuesas
- 250 g (1¼ tazas/9 onzas) de cerezas, sin semilla

.....

PORCIONES 8-10

TIEMPO DE PREPARACIÓN 1¼ horas,
más una noche de refrigeración

TIEMPO DE COCCIÓN 40 minutos

1 Usa un molde desmontable de 20 cm (8 pulgadas). Engrásalo; cubre la base con papel para hornear. Calienta la leche y la cáscara de limón en una cacerola de base pesada y deja hervir. Añade el arroz, deja hervir a fuego muy lento. Cocina, sin tapar, moviendo con frecuencia, por 40 minutos o hasta que se suavice el arroz y la mezcla espese y esté cremosa.

2 Pasa la mezcla de arroz a un bol grande con una cuchara; deja enfriar. Precalienta el horno a 180°C (350° F, marca 4).

3 Esparce los piñones y las almendras en dos moldes para hornear, tuesta en el horno por unos 10 minutos o hasta que estén un poco café. Pica grueso las almendras.

4 Retira la cáscara de limón del arroz. Con una cuchara de madera, bate las yemas de huevo, una a la vez. Incorpora el azúcar extrafina, la ralladura de limón y el ron. Añade los frutos secos.

5 En otro bol, bate las claras de huevo a punto de turrón. Incorpora con cuidado a la mezcla de arroz con una cuchara de metal. Pasa la mezcla al molde. Hornea por 40 minutos o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio.

6 Deja el pastel en el molde hasta enfriar. Cubre con una envoltura autoadherente (aún en el molde); refrigera toda la noche, o hasta 48 horas si es necesario.

7 Para hacer la ensalada roja, pon la mitad de las fresas en un procesador de alimentos y haz un puré o pásalas por un cernidor con el dorso de una cuchara. Corta en mitades la otra mitad; viértelas en el puré con las frambuesas y cerezas. Pon la mezcla en un bol.

8 Desmolda y ponlo en un platón para servir y quita el papel. Espolvorea el pastel con azúcar glass. Sirve con la ensalada de fruta.

También, prueba esto...

Para hacer una versión con

chocolate, cocina el arroz con la cáscara de limón, como la receta original. Luego retira del fuego y quita la cáscara. Mientras está aún caliente, añade 50 g (½ de taza/2 onzas) de chocolate oscuro (semidulce) rallado (que contenga por lo menos el 70% de sólidos de cacao); mezcla hasta derretir. Enfría, luego vierte 2 cdas. de café expés frío. Continúa como la receta original.



Panqué de chabacano

La fruta seca le agrega un sabor intenso a este pastel y las manzanas cocidas le dan una consistencia maravillosa. Sírvelo con crema batida para darle un toque extra.

300 g (1½ tazas/10 onzas) de chabacanos secos, picados
 200 g (¾ de taza/7 onzas) de manzanas hechas puré sin endulzar
 1½ cdas. de mantequilla sin sal
 1½ cdas. de aceite de oliva
 60 ml (¼ de taza/2 onzas) de suero de leche
 3 huevos
 2 cditas. de extracto de vainilla
 2 cdas. de ralladura de naranja
 350 g (1½ tazas/12 onzas) de azúcar extrafina
 425 g (3½ tazas/15 onzas) de harina
 1 cdita. de polvo de hornear
 ½ cdita. de bicarbonato de sodio

PORCIONES 12

TIEMPO DE PREPARACIÓN 20 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN 1½ horas

Consejo práctico

Usa tijeras de cocina para picar más fácilmente los chabacanos, rociándolas primero con aceite en aerosol. Corta la fruta en tiras y luego en cubos.

1 Usa un molde redondo de 23 cm (9 pulgadas). Engrásalo ligeramente y cúbrelo con papel para hornear. Precalienta el horno a 180°C (350°F, marca 4).

2 Pon 60 g (⅓ de taza/2 onzas) de chabacanos secos, todo el puré de manzana y 120 ml (½ taza/4 onzas) de agua en una cacerola. Hierva a fuego lento por 5 minutos o hasta que se suavicen los chabacanos. Pasa la mezcla a la batidora o a un procesador de alimentos. Agrega la mantequilla, el aceite y el suero de leche y bate hasta que esté suave. Deja enfriar ligeramente la mezcla, luego agrega los huevos,

el extracto de vainilla y la ralladura de naranja, batiendo hasta que esté uniforme. Pásala a un bol grande e incorpora el azúcar.

3 Cierne la harina, el polvo de hornear y el bicarbonato en un bol y viértelo en la mezcla de chabacano. Incorpora los demás chabacanos y ponla en el molde preparado.

4 Hornea por 1½ horas o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio. Sácalo del horno y déjalo 10 minutos en el molde. Desmolda y pásalo a una rejilla para enfriar.





Panqué de limón

Para un sabor limón más intenso, pique el pastel con un tenedor asador varias veces inmediatamente después de hornear y vierta una mezcla de jugo de limón y azúcar glass, 3 cucharadas de cada uno.

200 g (1²/₃ tazas/7 onzas) de harina
 40 g (1/3 de taza/1¹/₂ onzas) de fécula de maíz
 2 cditas. de polvo de hornear
 140 g (2/3 de taza/5 onzas) de azúcar blanca (granulada)
 2 huevos
 125 g (1/2 taza/4¹/₂ onzas) de mantequilla suave
 Jugo y ralladura de 1 limón
 180 g (1¹/₂ tazas/6¹/₂ onzas) de azúcar glass

1 Usa un molde para pan de 24 x 15 cm (9 1/2 x 6 pulgadas). Engrásalo y enharínalo. Precalienta el horno a 180°C (350°F, marca 4). Para hacer la mezcla, incorpora la harina, la fécula de maíz y el polvo de hornear en un bol.

2 Agrega el azúcar, los huevos, la mantequilla y el jugo y la ralladura de limón (separando 2 cditas. para el glaseado) a la mezcla de harinas. Bate con una batidora eléctrica hasta que suavice y esté pálida.

3 Pon la mezcla en el molde, empareja. Hornea por 45 minutos o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio. Saca el pastel del horno y déjalo enfriar un poco, desmóldalo y ponlo en una rejilla.

4 Mezcla las 2 cditas. de jugo restante con el azúcar glass. Viértelo sobre el pastel mientras está caliente. Deja enfriar.

PORCIONES 12

TIEMPO DE PREPARACIÓN 25 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN 45 minutos



Pastel volteado de pera

A todos les gustará este pastel con sabor a jengibre, volteado y cubierto de fruta.

2 cdas. de azúcar morena oscura
3 peras firmes y maduras
155 g (1 ¼ tazas/5 ½ onzas) de harina
1 cda. de jengibre molido
¾ de cdita. de polvo de hornear
¼ de cdita. de bicarbonato de sodio
60 ml (¼ de taza/2 onzas) de aceite de oliva extravirgen
165 g (¾ de taza/5 ¾ onzas) de azúcar blanca (granulada)
1 ½ cditas. de ralladura de lima
1 huevo grande, más 1 clara de huevo grande
185 ml (¾ de taza/6 onzas) de suero de leche

PORCIONES 10

TIEMPO DE PREPARACIÓN 15 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN 35 minutos

1 Usa un molde redondo antiadherente para pastel de 23 cm (9 pulgadas) Cubre la base con aceite en aerosol. Esparce el azúcar morena sobre él, sacude el molde para cubrirlo uniformemente. Precalienta el horno a 180°C (350°F, marca 4).

2 Pela las peras, quítales el centro y pártelas en mitades. Córtalas diagonalmente en rebanadas de 5 mm (¼ de pulgada). Espárcelas en el molde, asegurándote de que la base esté cubierta por completo.

3 Cierne la harina, el jengibre y el bicarbonato en un plato. En un bol vacía el aceite de oliva, el azúcar blanca y la ralladura de lima y bate con una batidora eléctrica.

Incorpora el huevo completo y la clara hasta que la mezcla esté dura.

4 Con una espátula de hule o una cuchara de metal larga, incorpora, alternando, la mezcla de harina y el suero de leche en la mezcla de huevo, empezando y terminando con la harina.

5 Pon la mezcla sobre las peras y alisa la superficie, asegurándote de cubrir las peras. Hornea por 35 minutos o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio. Pasa el pastel a una rejilla y déjalo en el molde por 10 minutos para que se enfríe. Voltéalo en un plato y déjalo enfriar un poco más antes de rebanarlo.

Pan de jengibre glaseado

Toques de melaza y de una mezcla de especias le dan capas extras de sabor a este pastel.

165 g (1 1/2 tazas/6 onzas) de harina
 1 1/2 cditas. de mezcla de canela, nuez moscada y pimienta negra, molidas
 3/4 de cdita. de bicarbonato de sodio
 1/2 cdita. de sal
 135 g (1/2 taza/4 3/4 onzas) de puré de manzana sin azúcar
 90 g (1/2 taza 3/4 onzas) de melaza
 1 huevo grande, ligeramente batido
 4 cdas. de mantequilla
 115 g (1/2 taza/4 onzas) de azúcar morena
 2 cditas. de jengibre fresco pelado y rallado
 3 cdas. de jengibre cristalizado finamente picado
 90 g (3/4 de taza/3 1/4 onzas) de azúcar glass

PORCIONES 8-10

TIEMPO DE PREPARACIÓN 30 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN 45 minutos

Consejo práctico

La combinación de jengibre fresco con cristalizado da al pastel un sabor intenso. Al comprar jengibre fresco, asegúrate de que esté muy firme y liso. La piel debe estar tersa y con un color rosado. El jengibre fresco no debe verse seco ni rugoso.

1 Usa un molde cuadrado de 20 cm (8 pulgadas); cúbrelo con aceite en aerosol. Precalienta el horno a 180°C (350°F, marca 4). Mezcla la harina, las especias, la sal y el bicarbonato en un bol mediano. En otro mezcla el puré de manzana y el huevo.

2 Con la batidora a nivel alto, bate la mantequilla y el azúcar morena en un bol mediano unos 4 minutos. Baja la velocidad y añade el puré de manzana. Con una cuchara de madera vierte la mezcla de harina y mueve sólo para combinar. Añade el jengibre fresco.

3 Pon la mezcla en el molde y hornea por unos 45 minutos o hasta que un palillo insertado en el centro salga con migas húmedas. Enfría el pan en el molde sobre una rejilla por 10 minutos. Desmóldalo y ponlo en la rejilla boca arriba. Déjalo enfriar completamente.

4 Esparce el jengibre cristalizado en la cubierta del pan. Mezcla el azúcar glass con un poco de agua para hacer un glaseado suave. Esparce el glaseado sobre el jengibre cristalizado, dejando que algo caiga por los lados.



Rollo de frutas de verano

Las frescas frutas de verano como las fresas, los duraznos y las nectarinas saben maravillosas con crema. Aquí, estas aromáticas frutas se combinan con crema y yogur para hacer un delicioso relleno para este esponjado, tan ligero como el viento y sin grasas.

PARA EL PASTEL

3 huevos grandes
115 g (1/2 taza/4 onzas) de azúcar extrafina
125 g (1 taza/4 1/2 onzas) de harina
1 cda. de agua tibia

PARA EL RELLENO

150 ml (1/2 taza/5 onzas) de crema para batir
1 cda. de extracto de vainilla
90 g (1/3 de taza/3 1/4 onzas) de yogur natural
150 g (1 taza/5 onzas) de fresas, rebanadas
1 durazno o nectarina maduros, picados.

PARA LA DECORACIÓN

2-3 cdas. de azúcar glass
Unas rebanadas de fresa, durazno o nectarina

PORCIONES 8

TIEMPO DE PREPARACIÓN 30 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN 10-12 minutos

1 Usa un molde para rollo suizo de 33 x 23 cm (13 x 9 pulgadas). Engrásalo; cúbrelo con papel para hornear. Precalienta el horno a 200°C (400°F, marca 6).

2 Pon los huevos y el azúcar en un bol. Con una batidora eléctrica, bate hasta que la mezcla espese y quede una huella en la superficie al levantar las aspas. Si usas una batidora mecánica, pon el bol sobre una cacerola con agua casi hirviendo, asegurándote de que el agua no toque la base del bol.

3 Cierne la mitad de la harina en la mezcla de huevo e incorpora suavemente con una cuchara de metal. Cierne el resto de la harina encima y mezcla con el agua tibia.

4 Pon la mezcla en el molde; sacude éste un poco para emparejar. Hornea por 10-12 minutos o hasta que el esponjado levante bien, recupere su forma al presionarlo con el dedo y adquiera un color dorado pálido.

5 Voltéalo en un papel para hornear más grande que el pastel. Retira el papel que lo cubre. Recorta las orillas duras con un cuchillo; haz una marca de 2.5 cm (1 pulgada) desde una de las orillas cortas (facilitará enrollar el pan).

6 Enrolla desde uno de los lados cortos, con el papel adentro, y pon la juntura hacia abajo en una rejilla para enfriar.

7 Cuando enfríe, desenróllalo con cuidado y quita el papel. Bate la crema con el extracto de vainilla hasta que forme picos suaves, luego incorpora el yogur. Vierte la mezcla sobre el rollo, dejando una orilla de 1 cm (1/2 pulgada) alrededor. Esparce la fruta sobre la crema. Vuelve a enrollar y pon la juntura hacia abajo sobre un platón para servir.

8 Pon tiras de papel para hornear de 2.5 cm (1 pulgada) de ancho sobre el pastel, diagonalmente y con la misma separación. Espolvorea azúcar glass encima para crear un efecto rallado. Retira el papel con cuidado. Decora con la fruta extra. Mantén el rollo en el refrigerador hasta que esté listo para servirse. Es mejor comerlo el mismo día.

También, prueba esto...

Para un sencillo rollo suizo de mermelada, sigue la receta hasta el punto 6, luego vierte 5 cdas. de mermelada caliente sobre el esponjado y enrolla. Espolvorea con azúcar extrafina.

Para un rollo suizo de chocolate y frambuesa, reemplaza 3 cdas. de harina por 3 cdas. de cacao en polvo. Usa 175 g (1 1/2 tazas/6 onzas) de frambuesas frescas en el relleno, en lugar de fresas y duraznos. Decora con azúcar glass y cacao en polvo.



Rollo de chabacano y chocolate

Esta combinación de chocolate, crema y chabacanos es un espléndido regalo al paladar.
El sabor de los chabacanos frescos es difícil de igualar.

PARA EL PASTEL

3 huevos

85 g (1/3 de taza/3 onzas) de azúcar
extrafina

45 g (1/3 de taza/1 1/2 onzas) de
harina

1/2 cdita. de polvo de hornear

2 cdas. de cacao en polvo

PARA EL RELLENO Y LA DECORACIÓN

125 ml (1/2 taza/4 onzas) de crema,
para batir

350 g (1 2/3 tazas/12 onzas) de
queso crema

2-3 cdas. de azúcar blanca
(granulada)

1 cda. de licor de chabacano o
de naranja

300 g (10 onzas) de chabacanos
(unos 8 chabacanos)

Azúcar glass, para espolvorear

PORCIONES 6-8

TIEMPO DE PREPARACIÓN 30 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN 12-14 minutos

1 Usa un molde para rollo suizo de 33 x 23 cm (13 x 9 pulgadas). Engrasa y cubre con papel para hornear. Precalienta el horno a 200°C (400°F, marca 6). Bate los huevos y el azúcar con una batidora eléctrica hasta que la mezcla esté pálida y esponjosa. Cierne los ingredientes secos y con una cuchara añádelos. Vierte la mezcla en el papel. Hornea 12-14 minutos, retira del horno, cubre con una toalla de cocina y deja enfriar. Voltea el pan en una toalla con azúcar glass. Quita el papel.

2 Bate la crema hasta edurecer. Bate el queso crema, el azúcar y el licor hasta lograr una mezcla lisa. Viértela sobre el pan, deja 2.5 cm (1 pulgada) sin cubrir en la orilla más larga.

3 Mete los chabacanos en agua hirviendo; péralos, pártelos a la mitad y deshuélos. Córtalos en trozos y espárcelos en la mezcla.

4 Empezando por el lado largo, enrolla el pan, usa la toalla para ayudarte. Ponlo en una charola cubierta con papel aluminio y congélalo 20 minutos. Para servir, espolvoréalo con azúcar glass.

Consejo práctico

Se pueden usar chabacanos secos en lugar de frescos. Sumerge 180 g (1 taza/6 onzas) de chabacanos en agua toda la noche. En una cacerola, cuécelos 10 minutos con 90 ml (1/3 de taza/3 onzas) de jugo de naranja y azúcar.





Panqué de café y moras

El azúcar morena, las bayas y la canela le agregan un magnífico sabor a este bocadillo.

- 400 g (2½ tazas/14 onzas) de moras azules frescas o congeladas
- 60 g (⅓ de taza/2¼ onzas) de azúcar morena
- 1 cdtita. de canela molida
- 125 g (½ taza/4½ onzas) de mantequilla
- 220 g (1 taza/8 onzas) de azúcar extrafina
- 1 huevo grande y 1 clara de huevo grande
- 1 cda. de ralladura de cáscara de limón
- 310 g (2½ tazas/11 onzas) de harina preparada con levadura
- 310 ml (1¼ tazas/11 onzas) de leche baja en grasas

.....
PORCIONES 16

TIEMPO DE PREPARACIÓN 20 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN 40 minutos

1 Usa un molde para hornear de 33 x 23 cm (13 x 9 pulgadas); engrásalo y enharínalo. Precalienta el horno a 180°C (350°F, marca 4). En un bol pequeño, revuelve 310 g (2 tazas/7 onzas) de moras con el azúcar morena y la canela.

2 Con una batidora en el nivel alto, bate la mantequilla y el azúcar en un bol hasta lograr una mezcla ligera y esponjosa; unos 4 minutos. Añade el huevo y la clara, bate por 2 minutos y agrega la ralladura de limón. Baja la velocidad. En tres tiempos, incorpora la harina alternando con la leche. Deja de batir en ocasiones para limpiar los lados del bol. No batas de más.

3 Vierte la mitad de la mezcla en el molde; vacía la mezcla de las moras. Con una cuchara, pon enci-

ma el resto de la mezcla y esparce bien. Gira un cuchillo sobre la masa varias veces, luego cúbrela con las moras restantes.

4 Hornea por 40-45 minutos o hasta que un palillo insertado en el centro salga con migas húmedas. Enfría el molde en una rejilla por 15 minutos. Corta 16 piezas y sirve caliente o al tiempo.

Consejo práctico

.....
A menudo las recetas tradicionales de pasteles de café usan sólo 2 huevos. Al usar un huevo y una clara de más aseguras una textura ligera y delicada, y un contenido bajo en grasas. Al igual que la leche baja en grasas reduce el contenido de grasas y colesterol.



Panqué envinado de naranja

Guarda el pastel en un recipiente hermético y déjalo reposar por un par de días.
Tu recompensa será un completo sabor a naranja.

PARA EL PASTEL

- 4 yemas y 3 claras de huevo
- 200 g ($\frac{3}{4}$ de taza/7 onzas) de mantequilla, suave
- 225 g (1 taza/8 onzas) de azúcar extrafina
- 2 cditas. de ralladura de cáscara de naranja
- 210 g ($1\frac{2}{3}$ tazas/7 onzas) de harina
- 3 cditas. de polvo de hornear

PARA EL GLASEADO

- 125 ml ($\frac{1}{2}$ taza/4 onzas) de jugo de naranja recién exprimido
- 3 cdas. de licor de naranja
- 110 g ($\frac{1}{2}$ taza/4 onzas) de azúcar blanca (granulada)
- 1 cdita. de ralladura de cáscara de naranja

1 Usa un molde desmontable de 24 cm ($9\frac{1}{2}$ pulgadas). Engrasa o cubre la base con papel para hornear. Precalienta el horno a 180°C (350°F, marca 4).

2 Para el pastel, bate las claras a punto de turrón. Con la batidora eléctrica bate el azúcar, la mantequilla, las 4 yemas y la ralladura de naranja hasta que esté ligero y esponjoso, unos 5 minutos.

3 Cierne la harina y el polvo de hornear en la mezcla y pon la mantequilla a cucharadas. Añade las claras con cuchara de metal.

4 Pasa la mezcla al molde y alisa. Hornea por 35-40 minutos hasta que se dore. Déjalo en el molde.

5 Mezcla los ingredientes del glaseado en un sartén a fuego bajo hasta que el azúcar se disuelva. Con un tenedor, pica el pastel y báñalo con el glaseado. Pon el molde en una rejilla y déjalo enfriar por completo.

También, prueba esto...

Para un pastel envinado de limón, usa el jugo y la cáscara de 1 limón y licor de limón o de almendras.

PORCIONES 8

TIEMPO DE PREPARACIÓN 20 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN 35-40 minutos



Panqué chiffon de capuchino

Muy fácil de preparar, esta dulce golosina es la más baja en calorías de todas.

- 280 g (2¹/₄ tazas/10 onzas) de harina
- 345 g (1¹/₂ tazas/12 onzas) de azúcar extrafina
- 1 cda. de polvo de hornear
- 1 cdita. de canela molida
- 2 huevos grandes, más 2 claras de huevo grandes
- 125 ml (1¹/₂ taza/4 onzas) de aceite de nuez
- 185 ml (3³/₄ de taza/6 onzas) de café expreso colado (a temperatura ambiente)
- 2 cdas. de cacao molido sin azúcar
- 1 cdita. de extracto de vainilla
- 1/2 cdita. de crémor tártaro
- 2 cdas. de azúcar glass

PORCIONES 16

TIEMPO DE PREPARACIÓN 15 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN 45 minutos

1 Usa un molde de anillo de 25 cm (10 pulgadas) No lo engrases. Precalienta el horno a 160°C (315°F, marca 2-3) Pon la harina, el azúcar, el polvo de hornear y la canela en un bol mediano y mezcla. Separa las yemas de las claras. Mezcla el aceite de nuez, las yemas, el café expreso, el cacao en polvo y la vainilla en un bol grande hasta suavizar. Incorpora bien la mezcla de harina a la de los huevos.

2 Bate seis claras de huevo en un bol mediano hasta espumar. Añade el crémor tártaro y sigue batiendo hasta que se formen picos duros. Incorpora lentamente las claras de huevo a la mezcla.

3 Pon la mezcla en el molde y hornea por unos 45 minutos o

hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio.

4 Deja el pastel en el molde y voltéalo en una rejilla para enfriar. (Si se enfría boca arriba se hundirá). Pasa un cuchillo por la orilla y desmolda. Pon el pastel en un plato. Espolvorea azúcar glass.

Consejo práctico

El aceite de nuez es una valiosa fuente de grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas buenas para el corazón, además de vitamina E antioxidante. Puede ayudar a bajar el riesgo de enfermedades del corazón al aumentar el LAD o colesterol "bueno". Si prefieres, usa aceite de oliva extravirgen.



Pastel de zanahoria y nueces

Hornea un pastel de zanahoria y harás que los niños coman verduras sin notarlo. El cremoso graseado es más bajo en grasa que el tradicional, porque se usa queso ricotta.

175 g (1 1/2 tazas/6 onzas) de harina integral con levadura
 175 g (1 1/2 tazas/6 onzas) de harina preparada con levadura
 1 cdita. de canela molida
 100 g (2/3 de taza/1/2 onza) de nueces del Brasil
 60 g (1/2 taza/2 onzas) de uva pasas
 140 g (2/3 de taza/5 onzas) de azúcar morena
 200 ml, más 1 cda. (3/4 de taza, más 1 cda./7 onzas) de aceite de girasol
 4 huevos grandes
 200 g (1 1/3 tazas/7 onzas) de zanahorias, finamente ralladas
 Ralladura fina de la cáscara y 1/2 naranja

PARA EL GLASEADO

250 g (1 taza/9 onzas) de queso ricotta
 55 g (1/4 taza/2 onzas) de azúcar glass, cernida
 Ralladura fina de cáscara de media naranja

PORCIONES 12

TIEMPO DE PREPARACIÓN 30 minutos, más tiempo para enfriar

TIEMPO DE COCCIÓN 50 minutos

1 Usa un molde para pastel redondo y profundo de 20 cm (8 pulgadas) y cubre la base con papel para hornear. Engrasa ligeramente. Precalienta el horno a 180°C (350°F, marca 4).

2 Cierne las harinas y la canela en un bol grande; deja las cáscaras. Pica las dos terceras partes de las nueces del Brasil y mezcla en la harina con las uvas pasas. Rebana las demás nueces muy delgadas, a lo largo, y reserva.

3 En otro bol, bate el azúcar y el aceite con una cuchara de madera hasta combinar bien. Incorpora los huevos, uno a la vez. Agrega la zanahoria rallada y la ralladura y el jugo de naranja. Con una cuchara de metal, incorpora esta mezcla con la de harina, sólo para combinar. No mezcles de más.

4 Pasa la mezcla al molde y hornea por 50 minutos o hasta que alce y esté firme al tacto. Deja el pastel en el molde por 5 minutos, luego desmolda sobre una rejilla y quita el papel. Deja enfriar.

5 Para el glaseado, bate el queso ricotta, el azúcar y la ralladura de naranja en un bol con una cuchara de madera. Espárcelo sobre el pastel frío; cubre con el resto de las nueces rebanadas, colocándolas de forma que queden clavadas desde diferentes ángulos. Se puede refrigerar el pastel, cubierto, hasta por 3 días.

También, prueba esto...

Sustituye las nueces del Brasil con macadamias o castaña de cayú.

Para un pastel de pasión, usa unos 260 g (1 taza/9 onzas) de piña de lata en jugo natural, cuela y pica finamente. Pon la piña entre toallas de papel para absorber el exceso de agua. Vierte en la mezcla con 150 g (1 taza/5 1/2 onzas) de zanahoria rallada. Omite el jugo y la ralladura de naranja; usa nueces pacanas en lugar de las del Brasil.

Consejo práctico

La harina integral es buena fuente de vitamina B más hierro y cinc. También proporciona una buena cantidad de fibra, en particular de la variedad insoluble.

Las zanahorias dan una de las más ricas fuentes de antioxidantes betacaroteno; esto ayuda a proteger las células contra algún daño por sus radicales libres. Mientras que la mayoría de los vegetales son más nutritivos crudos, la zanahoria cocida ofrece más. Esto se debe a que la cocción rompe las fuertes membranas celulares y hace que el cuerpo absorba más fácilmente el betacaroteno.



Tomo 1: Panqués

- 2 Panqué marmoleado
- 3 Gugelhupf
- 4 Panqué Dundee
- 5 Pastel helado de zanahoria
- 6 Panqué frutal
- 8 Panqué de limón y amapola
- 9 Panqué de mantequilla
- 10 Pastel ángel de vainilla
- 11 Pastel del Medio Oriente
- 12 Pastel con frutas rojas
- 14 Panqué de chabacano
- 15 Panqué de limón
- 16 Pastel volteado de pera
- 17 Pan de jengibre glaseado
- 18 Rollo de frutas de verano
- 20 Rollo de chabacano y chocolate
- 21 Panqué de café y moras
- 22 Panqué envinado de naranja
- 23 Panqué chiffon de capuchino
- 24 Pastel de zanahoria y nueces

