

COCINA SIN PENSAR

La promesa de este libro

Si una receta no sale en 20 minutos o menos, no entra en este libro.

30 recetas originales, cada una con el gadget exacto que ahorra tiempo. Sin vueltas, sin fregar media cocina.

CÓMO LEER CADA RECETA

20 MIN Sale en 20 minutos o menos

1 SARTÉN Se hace en una sola sartén u olla

MEAL PREP Aguanta preparada para la semana

≤8 ING 8 ingredientes o menos

SIN HORNO Sin prender el horno

Toca las insignias mentales: elige tu receta por tu restricción del día.

Tacos de pescado con col crujiente

20 min · 2 porciones · ~$3.40 por porción (aprox.)

Gadget: Prensa de tortillas de hierro fundido

20 MIN · 1 SARTÉN



INGREDIENTES

- 1 lb de filete de pescado blanco firme (tilapia, mahi o merluza)
- 1 1/2 tazas de harina de maíz nixtamalizada
- 1 taza de agua caliente
- 1/2 cucharadita de sal para la masa
- 2 tazas de col rallada
- 1/4 taza de mayonesa
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de pimentón
- 2 cucharadas de aceite

PASOS

1. Mezcla harina, agua caliente y sal hasta una masa suave; si se agrieta, agrega más agua. Reposa 5 min tapada.
2. Forma bolitas tamaño pelota de golf, prénsalas entre dos plásticos y cocínalas 45 segundos por lado. Apílalas tapadas.
3. Sazona el pescado con comino, pimentón y sal; dóralo 3 min por lado con el aceite y desmenúzalo en trozos grandes.
4. Mezcla la col con mayonesa y limón. Arma: tortilla caliente, pescado y col.

TIP FOGONIA

El agua caliente (no tibia) hidrata mejor el almidón: la tortilla sale flexible y no se rompe. La prensa vale oro: 8 tortillas parejas en 3 minutos; a mano, el triple.

Por qué funciona

El agua caliente gelatiniza el almidón y da una tortilla elástica que se dobla sin agrietarse; el paño conserva el vapor para que no se endurezcan.

Pasta al ajillo con camarones que chisporrotean

20 min · 2 porciones · ~$3.50 por porción (aprox.)

Gadget: Prensa de ajo balancín

20 MIN ≤8 ING SIN HORNO



INGREDIENTES

- 180 g de spaghetti
- 300 g de camarones pelados y desvenados
- 6 dientes de ajo
- 60 ml de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de hojuelas de chile (ají)
- Jugo de 1/2 limón
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- Sal

PASOS

1. Cocina el spaghetti 8-9 minutos en agua con sal, al dente. Reserva 1 taza del agua.
2. Seca los camarones con papel: secos doran, húmedos hierven.
3. Calienta el aceite a fuego medio-alto y prensa los 6 ajos sobre la sartén.
4. Añade los camarones y el chile: 2 minutos por lado, hasta rosados y opacos.
5. Pasa el spaghetti a la sartén con 1/2 taza del agua, revuelve 1 minuto enérgico y termina con limón y perejil.

TIP FOGONIA

La prensa saca más jugo del ajo que el cuchillo: ese jugo crudo sobre el aceite caliente da el sabor en 30 segundos, sin el ajo quemado y amargo que cae seco a la sartén.

Por qué funciona

El almidón de la pasta actúa como emulsionante: une aceite y agua en una salsa cremosa que se adhiere al spaghetti en vez de quedarse en el fondo.

Vista previa · COCINA SIN PENSAR © 2026 Fogonia

FOGONIA

¿Te gustó esta probada?

El libro completo trae 30 recetas en 20 minutos o menos, cada una con el gadget exacto que ahorra tiempo.

Solo US$9

30 recetas originales · foto por receta · tips Fogonia · índice por gadget

cocina.cedronix.com