

Deliciosas Recetas con Queso



Kefirko®

URŠKA FARTELJ

QUESO DE KÉFIR	4
QUESO FRESCO	5
PASTEL DE QUESO (BUREK DE QUESO)	6
MASCARPONE CASERO	8
TIRAMISÚ	9
RICOTTA	10
QUESO COTTAGE	12
PASTA CON QUESO COTTAGE	13
MOZZARELLA CASERA	14
TÉ HELADO DE HIBISCO Y ROSA	16
CAFÉ HELADO	17
ROLLITOS DE VERDURAS	18
BATIDO DE SUERO DE LECHE CON FRUTAS Y	
HELADO DE PLÁTANO	19
PUDIN DE CHOCOLATE	20
ENSALADA DE AGUACATE Y QUESO FRESCO	21
PAN DE MASA MADRE CON KÉFIR Y SUERO DE	
LECHE	22
YOGURT GRIEGO	24
LECHE DE ALMENDRAS	25

DONNA SCHWENK

QUESO DE KÉFIR DE LECHE DE COCO	26
HELADO DE KÉFIR DE LECHE DE COCO Y ALMENDRAS	27
BARRITAS DE PAN DE JENGIBRE CON COBERTURA DE KÉFIR	28
TARTA DE HOJALDRE RELLENA DE KÉFIR	30
HELADO DE QUESO DE KÉFIR Y CALABAZA	32
REFRESCO DE LIMÓN Y SUERO DE KÉFIR	34
NATA MONTADA DE KÉFIR	35
¡REFRESCO DE KÉFIR CON MANZANA Y JENGIBRE!	36

MARIE-CLAIRE FREDERIC

BOLAS DE QUESO A LAS FINAS HIERBAS	37
TARTA DE QUESO CON ALBARICOQUES	38
QUICHE DE ESPINACAS, TOMATE Y QUESO DE KÉFIR	40
RAVIOLI DE QUESO DE KÉFIR CON SALSA DE CALABAZA	42
CALABACINES RELLENOS DE QUESO Y MENTA	44
PATATAS GRATINADAS CON QUESO DE KÉFIR	46
CREPES - BOURRIOLS	47
SERAC	48
SCONES (PANECILLOS) DE FRESA	50



QUESO DE KÉFIR

Ingredientes:

- 0,6 l de kéfir de leche

Fermentamos la leche usando los gránulos de kéfir. Una vez que esté listo el kéfir, lo echamos en la cesta de Kefirko Cheese Maker y lo cerramos con la tapa superior. Debe reposar unas 24 horas en la nevera y cuando esté lo suficientemente espeso, según nuestro gusto, lo sacamos de la cesta.

Le damos la forma deseada con una cuchara y lo rodamos sobre nueces trituradas, finas hierbas o fruta deshidratada. Servimos con pan o galletitas saladas.

Ideas deliciosas:

- Nueces trituradas, chocolate y canela en polvo
- Chile y pimienta en polvo, hierbas picadas
- Frambuesas deshidratadas y pistachos picados



QUESO FRESCO

Ingredientes:

- 2 l de leche
- 2 cucharadas de cuajo

Calentamos la leche hasta que esté templada. Ponemos las dos cucharadas de cuajo, retiramos la leche del fuego y removemos bien hasta que el cuajo esté completamente disuelto. Seguidamente dejamos reposar la preparación toda la noche para que espese. Al día siguiente, la ponemos en un colador grande y la cubrimos con un paño. Es aconsejable guardar el suero líquido que desprenderá el queso, ya que se puede conservar una vez preparado. Enrollamos el queso en el paño y lo estrujamos para que suelte todo el suero posible. Transcurridas entre 6 y 10 horas ponemos el queso en la cesta de Kefirko Cheese Maker. Pueden añadirse hierbas y especias al gusto. Ponemos un poco de sal por encima y colocamos la tapa especial de presión para que el queso adquiera mayor consistencia. Lo guardamos en la nevera y lo dejamos reposar durante la noche o entre uno y dos días.

Se puede servir acompañado de un poco de aceite de oliva, miel, con tomate en ensalada, etc., y también está delicioso cocinado a la plancha durante unos minutos.



PASTEL DE QUESO (BUREK DE QUESO)

Ingredientes:

- *4 l de leche fresca*
- *300-500 gr de masa filo*
- *2 cucharadas de queso cremoso de kéfir (ver receta pág. 4)*
- *1 cucharadita de sal*
- *Aceite*

Relleno de requesón

Dejamos la leche fresca en un plato sobre la encimera de la cocina a temperatura ambiente entre 12 y 24 horas hasta que esté lo suficientemente espesa como para poder cortarla. Una vez que adquiera la consistencia deseada, la ponemos en una olla y la calentamos a 80°C aproximadamente, sin que llegue a hervir, hasta que el suero se separe de la leche. Con una espumadera traspasamos la parte sólida (obtenida al separarse el suero) a la cesta de nuestro Kefirko Cheese Maker. Si es necesario reservamos parte del suero o bien podemos utilizar el tarro grande de Kefirko (1,4 l).

Lo dejamos escurrir entre 6 y 12 horas; cuanto más tiempo se deje escurrir, más espeso será el requesón. Obtendremos entre 500 g y 600 g de requesón, que es la medida de la cesta. Una vez pasado este tiempo, mezclamos bien el queso cremoso de kéfir.

Pastel o burek de queso

Esta receta puede prepararse enrollada o por capas. Para hacerla por capas, primero tenemos que engrasar las hojas de la masa. Si hemos adquirido la masa filo ya preparada, podemos usar dos láminas de masa para cada capa. Para montar las capas ponemos dos láminas de masa filo engrasadas en una bandeja de hornear, añadimos el queso y cubrimos con otras dos láminas de masa filo; repetimos este paso un par de veces más, hasta tener al menos entre cinco y siete capas. Por último, cubrimos el pastel con tres láminas de masa filo engrasadas y lo cocemos en el horno a 200°C entre 40 y 50 minutos. Una vez finalizada la cocción cortamos el pastel en triángulos y lo servimos con yogurt o kéfir.

Es recomendable guardar el suero restante, ya que es muy saludable y contiene muchas proteínas y podemos usarlo en diversas recetas (crepes, smoothies, etc.).



MASCARPONE CASERO

Ingredientes:

- 500 ml de nata de leche entera
- 1 cucharadita de zumo de limón

Calentamos la nata a una temperatura de entre 80°C y 90°C. Si no tenemos un termómetro de cocina, sabremos que la nata ha alcanzado esta temperatura cuando veamos que empiezan a aparecer burbujas, justo antes de que rompa a hervir. Mezclamos con el zumo de limón y calentamos unos 10 minutos más. Removemos un par de veces sin dejar que llegue a hervir.

Cuando la nata espese, la retiramos del fuego y la dejamos enfriar. Una vez fría, la vertemos en la cesta del Kefirko Cheese Maker y la dejamos en la nevera durante toda la noche. Al día siguiente nos encontraremos en nuestro Cheese Maker un delicioso queso mascarpone.



TIRAMISÚ

Para 4 tazas de tiramisú

Ingredientes:

- 500 g de queso mascarpone casero
- 4 yemas de huevo
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 taza de café negro con un toque de Amaretto
- Cacao negro en polvo
- 1 caja de galletas (hemos utilizado galletas de avellanas)

Batimos las yemas de los huevos con el azúcar hasta que este se disuelva y obtenemos una crema homogénea, la cual deberá aumentar su volumen por cuatro como mínimo. Para agilizar este proceso podemos utilizar una batidora a máxima velocidad al menos unos 10 minutos. Mezclamos suavemente con una espátula la crema obtenida y el queso mascarpone. Si hemos guardado el queso mascarpone en la nevera, este estará un poco duro, por lo que tendremos que mezclarlo con las claras batidas de los huevos. Si el mascarpone es fresco no necesitaremos mezclarlo con las claras, ya que estará lo suficientemente cremoso y esponjoso. Para emplatar el tiramisú podemos utilizar vasos o tarros de vidrio. Para montar las distintas capas, empezamos por mojar las galletas en el café; si no nos gusta el café o estamos preparando el tiramisú para niños, podemos usar cacao en su lugar. Ponemos las galletas humedecidas en el fondo del vaso y espolvoreamos un poco de cacao. Echamos la mitad de la crema sobre las galletas y repetimos el proceso de nuevo. Finalizaremos con una capa de crema sobre la cual espolvorearemos cacao. Guardamos los vasitos en la nevera durante toda la noche o, por lo menos, durante 6 horas si no nos podemos resistir.





RICOTTA

“Ricotta” significa calentado por segunda vez. Este queso es muy rico en proteínas y está elaborado con suero de leche, que es otro ingrediente que se obtiene al hacer queso.

Segunda fermentación del suero:

Para extraer todas las proteínas, vamos a utilizar para esta receta suero fermentado por segunda vez, el cual (más que el obtenido en la primera fermentación) aporta más al sistema inmunitario y tiene un efecto limpiador. Para realizar la segunda fermentación del suero, debemos añadir ácido láctico al suero obtenido de la primera fermentación (es un suero dulce que se obtiene tras preparar queso). El suero fermentado por segunda vez puede conservarse durante

un periodo de tiempo más largo y apenas contiene proteínas. Ayuda a estimular la función hepática y la digestión y ayuda a desintoxicar el organismo. Además, es un excepcional probiótico antibacteriano y antifúngico.

Si queremos hacer ricotta de leche de cabra u oveja no necesitamos que el suero se haya sometido a una segunda fermentación, ya que las proteínas pueden extraerse fácilmente tras calentar el suero de la primera fermentación a 90°C. Con leche de vaca esto no ocurre tan fácilmente, por lo que necesitaremos realizar la segunda fermentación para poder extraer las proteínas y preparar el queso ricotta. Si no tenemos suero fermentado por segunda vez podemos usar ácido cítrico o zumo de limón.

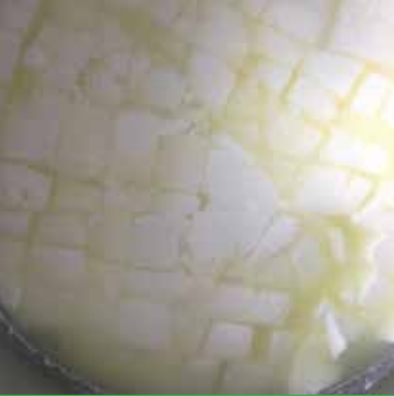
Ingredientes:

- *2 l de suero de leche obtenido de la primera fermentación*
- *100 ml de suero de leche obtenido tras la segunda fermentación (o 1 cucharada de ácido cítrico o 2 cucharadas de zumo de limón)*
- *200 ml de leche entera fresca*

Añadimos la leche al suero de la primera fermentación y lo calentamos a 92°C. Justo antes de que empiece a hervir añadimos el suero fermentado por segunda vez, tras lo cual veremos que la capa superior empieza a espesar. Ponemos la mezcla dentro de la cesta del Kefirko Cheese Maker para colar el suero; aunque la mayor parte se separará con rapidez, dejamos reposar el queso unas 24 horas.

Si no se añade leche al suero se obtiene menor cantidad de ricotta, pero merece la pena, ya que el ricotta obtenido es de mejor calidad.

Este queso es ideal para acompañar platos salados o dulces. Si lo queremos guardar en la nevera, debemos añadirle un poco de sal para conservarlo.



QUESO COTTAGE

Ingredientes:

- 1 l de leche
- 2 cucharadas de kéfir

Mezclamos todos los ingredientes y los dejamos reposar a temperatura ambiente durante unas 24 horas. Es recomendable usar kéfir casero por el alto contenido de probióticos que contiene. Cuando la leche esté espesa, la cortaremos en cubos de aproximadamente 1 cm que calentaremos lentamente hasta una temperatura de unos 45°C. Este calentamiento debe ser lento para que los gránulos tan característicos de este queso puedan formarse y aumentar de tamaño.

Poco a poco veremos que el suero empieza a separarse del queso sólido. Cuando esto suceda pondremos el queso en la cesta del Kefirko Cheese Maker para que escurra. Una vez que haya escurrido gran parte del suero, enjuagamos el queso con agua corriente unas tres veces para que los granos se separen y el queso adquiera un sabor más suave. Ponemos nuevamente el queso cottage en la cesta del Kefirko Cheese Maker y lo dejamos reposar toda la noche.

El queso cottage puede servirse como acompañamiento de platos dulces o salados. Es recomendable añadirle un poco de sal para conservarlo en la nevera.



PASTA CON QUESO COTTAGE

Para 4 personas

Ingredientes:

- 1 taza de queso cottage
- 500 g de pasta al gusto (espaguetis, tallarines, papardelle, etc.)
- 1 cucharada de mantequilla
- ½ taza de nueces ralladas
- 1-2 cucharadas de trigo de sarraceno
- miel

Cocinamos la pasta en agua con sal siguiendo las instrucciones del envase. Mientras tanto, preparamos el trigo sarraceno: calentamos una sartén antiadherente, añadimos el trigo y cuando empiece a saltar en la sartén lo retiramos inmediatamente del fuego.

Ecurrimos la pasta una vez cocida, le añadimos mantequilla y removemos hasta derretir por completo la mantequilla. Servimos en los platos junto con el queso cottage y las nueces ralladas, espolvoreamos el trigo sarraceno y rociamos con un poco de miel.



MOZZARELLA CASERA

Ingredientes:

- 1 l de leche fresca
- 1 cucharadita de cuajo
- ½ cucharadita de ácido cítrico

Ponemos la leche y el ácido cítrico en una olla que calentaremos a unos 35°C. Una vez que la leche se coagule, retiramos la olla del fuego y añadimos el cuajo y dejamos reposar entre cinco y diez minutos para que espese la leche. Cortamos el queso en cubos y los calentamos a 40°C para que se separe el suero.

Pasamos el queso a la cesta del Kefirko Cheese Maker; si es necesario, presionamos con una cuchara para que el suero escurra más rápido. Echamos el suero de nuevo en la olla y lo calentamos a unos 80°C. Sacamos el queso de la cesta Kefirko y lo moldeamos para formar una bola (se recomienda usar unos guantes de plástico).

Vertemos el suero caliente en el Kefirko Cheese Maker y, con ayuda de la cesta, remojamos la mozzarella durante unos 30 segundos; la mozzarella debe quedar cubierta por el suero. Pasados esos 30 segundos, sacamos la mozzarella, la escurrimos y volvemos a darle forma de bola. Nuevamente volvemos a sumergirla en el suero, repitiendo este proceso cinco veces aproximadamente, hasta que la mozzarella sea suave y elástica. Si el suero está demasiado frío podemos calentarlo de nuevo.

Si nos es difícil moldear fácilmente la mozzarella, podemos calentarla unos 15 segundos en el microondas a 700 W e intentar amasarla de nuevo.

Para conservar la mozzarella solo hay que guardarla en la nevera en la cesta del Kefirko Cheese Maker cubierta con el suero.



TÉ HELADO DE HIBISCO Y ROSAS

Prepara un delicioso té frío o caliente con frutas o hierbas. Añade algo de fruta de temporada o féméntalo como si fuese kéfir de agua para obtener una bebida probiótica.

Ingredientes:

- 1-2 cucharaditas de hojas de hibiscos
- 1-2 cucharaditas de hojas de rosas
- 0,6 l agua

La temperatura ideal para preparar té preservando las sustancias activas es de alrededor de 80°C. Si no disponemos de un termómetro de cocina, hervimos el agua y la dejamos enfriar entre cinco y diez minutos a temperatura ambiente. Para preparar la infusión ponemos las flores de hibiscos y rosas en la cesta del Kefirko Cheese Maker, añadimos el agua caliente y dejamos reposar. Transcurridos unos minutos retiramos la cesta y dejamos que el té se enfríe completamente. Añadimos hielo y trozos de manzana y mandarinas frescas. Si utilizamos el Kefirko grande debemos doblar la cantidad de hojas.



CAFÉ HELADO

Prepara tu café de la mañana con Kefirko Cheese Maker

Ingredientes:

- *café molido*
- *agua*
- *azúcar (opcional)*
- *hielo*
- *nata o leche condensada*
- *helado*

Ponemos la cantidad necesaria de café dentro de la cesta del Kefirko Cheese Maker. Lentamente vertemos el agua caliente (a una temperatura no superior a 80°C) y colocamos la tapa especial para hacer presión a fin de empujar el café. Esperamos hasta que el agua se escurra de la cesta y en esta queden los restos del café molido. Añadimos azúcar al gusto y hielo para preparar café helado. Podemos añadir nata o leche condensada y unas cuantas cucharadas de helado. ¡Y a disfrutar de un delicioso café!



ROLLITOS DE VERDURAS (RATATOUILLE)

Ingredientes:

- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 250 ml de salsa de tomate
- zanahorias
- queso fresco (ver receta pág. 5)
- mozzarella (ver receta pág. 14)
- pimiento rojo
- aceite de oliva
- sal, pimienta y orégano fresco

Cortamos la berenjena y el calabacín en láminas finas y las freímos en una sartén por ambos lados con unas gotas de aceite. Cortamos las zanahorias y el pimiento rojo en juliana y los salteamos. Se recomienda cocinar las verduras al dente. Cortamos el queso fresco en láminas.

Engrasamos una bandeja de horno (o usamos papel de hornear) y empezamos a montar nuestra ratatouille. Colocamos sobre cada lámina de berenjena o calabacín el sofrito de verduras y unas tiras de queso fresco y enrollamos las láminas. Echamos la salsa de tomate en la bandeja y colocamos los rollos de ratatouille. Espolvoreamos un poco de mozzarella rallada y horneamos a 220°C entre 20 y 30 minutos hasta que la mozzarella adquiera un color dorado.



BATIDO DE SUERO DE LECHE CON FRUTAS Y HELADO

Ingredientes para el helado:

- 200 g de yogurt griego (ver receta pág. 24) o mascarpone (ver receta pág. 4)
- 1 plátano
- esencia de vainilla

Ponemos el queso mascarpone o el yogurt griego en cubiteras y las metemos en el congelador. Cortamos el plátano en trozos y los congelamos. Colocamos todos los ingredientes congelados en un procesador de alimentos y los trituramos hasta que quede una pasta homogénea y cremosa. Podemos usar el helado de inmediato o guardarlo para más tarde.

Ingredientes para el batido:

- 300 ml de suero de leche
- 1-2 cucharadas de helado
- 1 plátano (u otra fruta)
- 100 g de yogurt griego
- higos

Ponemos todos los ingredientes, excepto los higos, en el procesador de alimentos y los batimos bien hasta que la mezcla adquiera la consistencia deseada. Cortamos los higos en rodajas y los “pegamos” en los laterales de los vasos para adornar. Echamos el batido en los vasos y servimos frío.



PUDIN DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- *500 ml de suero de leche*
- *2 yemas de huevo*
- *2 cucharadas de maicena*
- *2 paquetes de vainilla en polvo*
- *200 g de chocolate negro*
- *1 cucharada de azúcar*

Calentamos 450 ml del suero en una olla. Mezclamos el resto en un bol junto con el resto de los ingredientes excepto el chocolate. Removemos hasta que tengamos una mezcla compacta, suave y sin grumos.

Cuando el suero empiece a hervir, lo retiraremos del fuego y añadiremos la mezcla anterior sin dejar de remover. Mezclamos con unas varillas y ponemos nuevamente al fuego a temperatura baja, mientras continuamos removiendo hasta que espese. Rápidamente añadimos el chocolate cortado en trozos y removemos hasta que éste se disuelva completamente. Repartimos la mezcla en cuatro vasos o tarros pequeños y la dejamos reposar y enfriar.

Puede servirse con nata montada, cacao o piel de naranja confitada.





ENSALDA DE AGUACATE Y QUESO FRESCO

Ingredientes:

- queso fresco (ver receta pág. 5)
- aguacate
- pepino
- olivas
- tomate
- rúcula
- otros vegetales de temporada

Aderezo:

- 2-3 cucharadas de suero de leche
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ aguacate
- 1 cucharadita de zumo de limón
- sal y pimienta

Mezclamos todos los ingredientes para obtener el aliño de la ensalada y los batimos hasta conseguir una mezcla homogénea. Servimos en el plato donde serviremos la ensalada.

Limpiamos y cortamos los vegetales en cubos y los colocamos sobre la salsa, empezando por las hojas y los trozos más grandes y dejando los más pequeños para el final. Cortamos el queso fresco (podemos pasarlo por la plancha) y lo colocamos encima de la ensalada.



PAN DE MASA MADRE CON KÉFIR Y SUERO DE LECHE

Masa fermentada:

- *1 cucharada de harina de centeno*
- *3 cucharadas de harina de Manitoba*
- *200 ml de kéfir*
- *1 cucharada de azúcar*

Mezclamos todos los ingredientes y los ponemos dentro del recipiente Kefirko, lo cerramos y lo dejamos reposar en un lugar cálido entre 6 y 24 horas. Si la habitación no es lo suficientemente cálida, el tiempo de fermentación será más largo. Para acelerar el proceso podemos poner el Kefirko cerca de alguna fuente de calor. Cuando empiecen a aparecer burbujas en la masa, esta estará lista para hacer pan.

Ingredientes:

- 100 g de masa madre
- 500 g de harina de Manitoba
- 300 g de suero de leche
- 10 g de sal

Tamizamos la harina en un bol grande, añadimos el suero y la masa madre y amasamos por lo menos 20 minutos. Cubrimos el bol y dejamos reposar durante una hora. Pasada la hora, añadimos sal y volvemos a amasar. Cubrimos el bol nuevamente y lo dejamos reposar entre 2 y 3 horas. Espolvoreamos un poco de harina en la encimera de la cocina y vertemos la masa suavemente con la ayuda de una espátula. Amasamos estirando las esquinas de la masa y llevándolas al centro de esta. Repetimos este paso varias veces hasta que la base de la masa adquiera mayor consistencia. Colocamos un paño en un bol, ponemos la masa sobre él y la cubrimos con las esquinas del paño. Cubrimos el bol con papel de aluminio y dejamos que la masa repose en la nevera entre 17 y 30 horas. Sacamos la masa de la nevera y la dejamos a temperatura ambiente aproximadamente 2 horas. Precalentamos el horno a 240°C y ponemos una bandeja con agua en el fondo para crear un poco de vapor. Cuando el horno está caliente empezamos a preparar el pan. Echamos un poco de harina sobre una bandeja de hornear y colocamos encima la masa. Hacemos varios cortes en la superficie de la masa para que esta no se rompa al hornearse. Al meter el pan en el horno debe bajarse la temperatura a 220°C. Horneamos durante aproximadamente 40 minutos. Sabremos que el pan está listo cuando, al darle pequeños golpecitos, haga un sonido hueco. Lo dejamos enfriar en una rejilla antes de servirlo.





YOGURT GRIEGO

Ingredientes:

- 1 yogurt normal

Recomendamos utilizar un yogurt alto en grasas para obtener un yogurt griego más cremoso y sabroso. Ponemos el yogurt en la cesta del Kefirko Cheese Maker y lo guardamos en la nevera unas 5 horas para que escurra. Pasado este tiempo veremos que el yogurt está mucho más espeso. El yogurt griego es mucho más cremoso que un yogurt normal y no es tan ácido.

Podemos usar el yogurt griego para cocinar o servirlo con nueces, miel y frutas como es la costumbre griega.

LECHE DE ALMENDRAS

Ingredientes:

- *almendras*
- *agua*
- *sal, azúcar (al gusto)*

Ponemos un puñado de almendras en la cesta del Kefirko Cheese Maker y añadimos agua. Dejamos las almendras en remojo durante toda la noche. A la mañana siguiente las escurrimos y lavamos con agua corriente. Trituramos las almendras junto con unos 500 ml de agua y una pizca de sal. Podemos añadir también un poco de azúcar u otro edulcorante. Ponemos la mezcla dentro de la cesta del Kefirko Cheese Maker y la escurrimos con la ayuda de la tapa especial para hacer presión.

Podemos guardar esta leche en la nevera durante tres días. La pulpa que quede en la cesta puede utilizarse para hacer magdalenas. También podemos usar la leche de almendras para preparar kéfir de leche de almendras usando los nódulos de kéfir. Si ya lleva azúcar no es necesario añadir más para la fermentación.





QUESO DE KÉFIR DE LECHE DE COCO

Una de las cosas que más nos gusta hacer con el queso de kéfir de leche de coco es acompañarlo de piña, coco rallado, miel y unas gotitas de ron.

Ingredientes:

- *2 tazas de kéfir de leche de coco*

Ponemos en la cesta del Kefirko Cheese Maker el kéfir de leche de coco ya hecho. El tarro de vidrio retendrá el suero que se separará del kéfir a través de la cesta. Cerramos el Kefirko y lo guardamos en la nevera durante toda la noche. Con dos tazas de kéfir de leche de coco se obtiene una cantidad aproximada de una taza de suero de leche y una taza de queso de kéfir de leche de coco. Al día siguiente tendremos un delicioso queso de kéfir de leche de coco en nuestro Kefirko. Sacamos el queso de la cesta y guardamos el suero en la nevera para hacer bebidas o vegetales fermentados. Podemos usar el queso inmediatamente o bien conservarlo en la nevera dentro de un recipiente adecuado.



HELADO DE KÉFIR DE LECHE DE COCO Y ALMENDRAS

Esta es una manera deliciosa de disfrutar del kéfir de leche de coco o almendras. No olvidemos que podemos hacer kéfir con cualquier tipo de leche.

Ingredientes:

- 1 taza de queso de kéfir (recomendamos usar queso de kéfir de leche de coco)
- 3 tazas de leche de almendra
- 1 ½ tazas de leche de coco entera
- 1 cucharadita de extracto de vainilla y ron
- ¼ de taza de estevia
- 1 taza de coco rallado

Ponemos el queso de kéfir, la leche de almendras y coco, la vainilla y los endulzantes en la batidora y mezclamos todo entre 15 y 20 segundos. Guardamos la mezcla en la heladera y dejamos congelar el tiempo indicado por el fabricante.

Coco tostado:

Precalentamos el horno a 200°C y ponemos el coco rallado en una bandeja para hornear. Metemos la bandeja en el horno y dejamos hornear entre 5 y 7 minutos o hasta que el coco adquiera un color marrón. Una vez frío, espolvoreamos sobre el helado un poco de coco tostado.

BARRITAS DE PAN DE JENGIBRE CON COBERTURA DE KÉFIR

La melaza les da a estas barras el toque delicioso. Este ingrediente es una gran fuente de nutrientes y contiene un elevado número de minerales esenciales, como calcio, magnesio, manganeso, potasio, hierro, fósforo, cromo, cobalto y sodio. Nosotros utilizamos la melaza blackstrap, ya que contiene un bajo nivel glucémico. Esto significa que la glucosa y los carbohidratos se metabolizan lentamente, lo que exige menos producción de insulina y estabiliza el azúcar en la sangre.

Ingredientes:

- *1/2 taza de aceite de coco derretido*
- *3/4 de taza de azúcar de coco*
- *1/3 de taza de melaza blackstrap (melaza negra)*
- *1 cucharadita de vainilla*
- *1 huevo*
- *2 cucharaditas de polvo de hornear*
- *2 tazas de harina de trigo integral germinada*
- *1 cucharada de canela*
- *1/4 cucharadita de nuez moscada*
- *1/2 cucharadita de jengibre en polvo*
- *1/2 cucharadita de sal marina*

Glaseado de kéfir:

225 g de queso crema

1/2 taza de queso de kéfir

2 cucharadas de miel

1 cucharada de vainilla



Brownies de pan de germinado de jengibre

Precalentamos el horno a 175°C y engrasamos una bandeja de hornear de unos 22x30 cm. En un recipiente grande mezclamos el aceite de coco, el azúcar de coco, la melaza y la vainilla. Añadimos el huevo y batimos hasta obtener una mezcla homogénea. Agregamos los polvos de hornear, la harina germinada, la canela, la nuez moscada, el jengibre y la sal. Mezclamos todo hasta conseguir una masa uniforme. Vertemos la masa en la bandeja de hornear y la metemos en el horno entre 15 y 20 minutos (con cuidado de no pasarnos en la cocción). Retiramos del horno y dejamos enfriar completamente. Una vez frío, recubrimos con el glaseado de kéfir.

Batimos la crema de queso ablandada, el queso de kéfir, la miel y la vainilla. Una vez que nuestras barritas están frías podemos recubrirlas con el glaseado. Decoramos al gusto y cortamos en cuadrados. ¡Listo para servir!

TARTA DE HOJALDRE DE KÉFIR

Esta receta puede prepararse de muchas maneras diferentes: la podemos hacer con leche vegetal con queso de kéfir de coco y tofutti (marca de natas, cremas y helados); también puede hacerse sin gluten y sustituirse el azúcar por estevia (que es como la hemos realizado). Independientemente de cómo se realice hay que probar esta receta en casa, porque es deliciosa. Y no olvides que el tofu también es un alimento fermentado.

Ingredientes:

- *1 taza de arándanos deshidratados*
- *1 taza de nueces*
- *1 taza de nueces pecanas*
- *una pizca de sal*

Relleno de la tarta:

- *2/3 de taza de kéfir*
- *1 taza de kéfir de queso*
- *1/2 taza de miel o sirope de alce (hemos usado 1/4 de taza de estevia en polvo para hacer la variante sin azúcar)*
- *1 cucharada de extracto de menta*
- *1 taza de queso crema sin lactosa*
- *3 cucharaditas de aceite de coco derretido*
- *1 ½ taza de tofu (suave y firme)*
- *1 bastón de caramelo orgánico (picado)*

Base:

Colocamos los arándanos deshidratados, las nueces, la sal y las nueces pecanas en un procesador de alimentos. Los trituramos hasta obtener una masa homogénea (normalmente necesitaremos un minuto o dos). Vertemos la masa en un molde de unos 20 cm, presionando un poco para darle forma a la base, y guardamos el molde en la nevera.

**Relleno:**

Batimos con la batidora o el procesador de alimentos a máxima potencia todos los ingredientes, excepto el bastón de caramelo. Vertemos la mezcla sobre la base que previamente guardamos en la nevera y congelamos durante unas tres horas. Una vez congelado podemos guardarlo en la nevera o mantenerlo en el congelador. Antes de servir adornamos con el bastón de caramelo triturado.

HELADO DE QUESO DE KÉFIR Y CALABAZA

Condimentada con semillas de calabaza tostadas y un toque de canela.

Ingredientes:

- *1 taza de calabaza sin azúcar, en puré o enlatada*
- *1 cucharadita de extracto de vainilla*
- *2 tazas de crema de leche*
- *½ taza de sirope de alce*
- *¾ de taza de queso de kéfir*
- *½ cucharadita de canela en polvo*
- *½ cucharadita de jengibre en polvo*
- *¼ de cucharadita de sal marina*
- *una pizca de nuez moscada rallada*
- *1 cucharada de bourbon (opcional)*

Ponemos todos los ingredientes en el vaso de la batidora y batimos durante unos 20 segundos. Vertemos la mezcla en la heladera y congelamos según las instrucciones del fabricante. Cubrimos con las semillas de calabaza tostadas con canela.

Semillas de calabaza tostadas con canela:

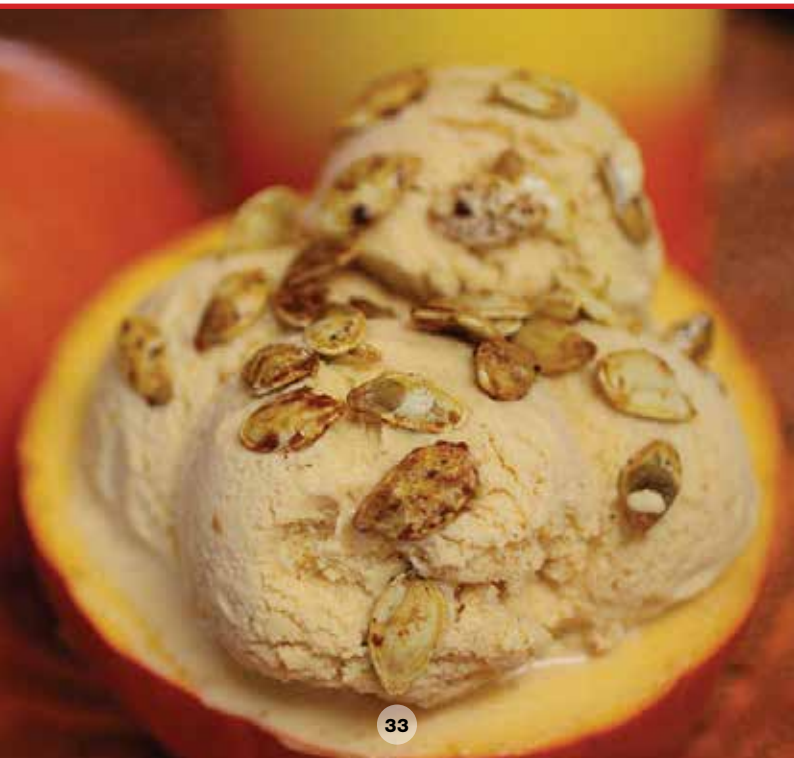
- *1 taza de semillas de calabaza crudas*
- *1 cucharada de mantequilla derretida*
- *2 cucharaditas de azúcar de caña*
- *1 cucharadita de canela en polvo*
- *1 cucharadita de sal marina*

Precalentamos el horno a 135°C.

Ponemos las semillas de calabaza en un colador, les quitamos cualquier resto que puedan tener de calabaza y las lavamos con agua corriente hasta que esta salga limpia. Una vez lavadas las secamos bien con papel de cocina.

Echamos las semillas en la bandeja de hornear y las rociamos con la mantequilla derretida. Espolvoreamos el azúcar, la canela y una pizca o dos de sal marina. Las agitamos suavemente para que todas queden recubiertas y las repartimos por la bandeja de hornear.

Horneamos las semillas durante unos 30 minutos o hasta que estén un poco tostadas, removiéndolas cada 10 minutos para comprobar la cocción. Las sacamos del horno y las dejamos enfriar. Una vez frías estarán listas para servir.



REFRESCO DE LIMÓN Y SUERO DE KÉFIR

Si lo deseas puedes sustituir el limón por zumo de naranja. Cuando usamos zumo de naranja, nos gusta echar el doble de la cantidad de zumo, ya que de esta manera agregaremos menos agua. ¡Es una de nuestras recetas favoritas!

Ingredientes:

- 700 ml de agua
- $\frac{1}{4}$ de taza de azúcar
- 60 ml de zumo de limón recién exprimido (o zumo de naranja)
- 120 ml de suero de kéfir de leche

Ponemos el azúcar en una jarra y le añadimos agua lo suficientemente caliente como para poder disolver el azúcar. Añadimos el zumo de limón (debe estar a temperatura ambiente) y seguidamente agregamos el suero de kéfir. Vertemos la mezcla en un recipiente apto para preparar bebidas alcohólicas (cerveza, por ejemplo), asegurándonos de que quede bien cerrado con un tapón hermético y lo dejamos reposar sobre la encimera de la cocina durante dos o tres días o hasta que la bebida comience a tener burbujas. Debemos vigilar la evolución para asegurarnos de que la botella no estalle debido al gas. Guardamos la bebida en la nevera; esta continuará fermentado, pero más lentamente. Si está demasiado ácida podemos añadir estevia o un poco de miel.



NATA MONTADA DE KÉFIR

Puede conservarse hasta un mes si se guarda en un recipiente hermético dentro de la nevera.

Ingredientes:

- 1 taza de nata
- 4 cucharadas de queso de kéfir
- estevia o miel al gusto

Ideas deliciosas:

- *espolvorear canela en polvo*
- *espolvorear cacao*
- *una pizca de sal marina*

Mezclamos con una batidora de mano a velocidad baja hasta que la nata adquiera una consistencia pegajosa. Incrementamos la velocidad hasta alcanzar una velocidad media-alta y añadimos la estevia o la miel. Continuamos batiendo hasta que la crema empiece a formar picos. Añadimos lentamente el queso de kéfir con la ayuda de una espátula o con las varillas. Como opción final podemos añadir el aderezo que más nos guste.

¡REFRESCO DE KÉFIR CON MANZANA Y JENGIBRE!

(con suero de kéfir de leche)

¡Delicioso y fácil de preparar! ¡En unos pocos días nuestros niños podrán disfrutar de esta deliciosa y saludable receta!

Ingredientes:

- 1 taza de zumo de manzana
- $\frac{1}{4}$ de taza de suero de kéfir de leche (debe ser fresco)
- 2 $\frac{1}{2}$ tazas de agua
- 2 cucharadas de zumo de jengibre

Hacemos zumo de jengibre con la ayuda de un exprimidor o una prensa de ajos. Mezclamos todos los ingredientes en el tarro grande de Kefirko (o reducimos las cantidades a la mitad para utilizar el tarro pequeño). Dejamos que fermente entre dos y cinco días. Si es posible, a partir de los dos días abrimos un poco la tapa de Kefirko una vez al día para liberar el gas. Una vez que tenga las suficientes burbujas podemos tomar el refresco inmediatamente o bien guardarlo en la nevera. Esta bebida conserva todos sus nutrientes durante unas semanas si la guardamos en la nevera, pero es necesario abrir el recipiente para liberar el gas cada cierto tiempo. Si queremos preparar más cantidad, podemos usar media taza del propio refresco como iniciador sustituyendo el suero de kéfir.





BOLAS DE QUESO A LAS FINAS HIERBAS

Para 12 piezas

Ingredientes:

- *125 g de queso de kéfir bien escurrido*
- *Una pizca de sal*
- *Pimienta molida*
- *4 cucharadas de hierbas picadas al gusto: cebollino, eneldo, hinojo, perejil, cilantro...*

Mezclamos el queso, la sal y la pimienta con una espátula hasta obtener una mezcla homogénea.

Picamos las hierbas y las ponemos en un plato llano. Hacemos pequeñas bolas con el queso y las rodamos sobre las hierbas. Es aconsejable humedecerse las manos para que el queso no se pegue a la piel al hacer las bolas. Decoramos el plato a nuestro gusto y lo servimos como acompañante para el aperitivo.

TARTA DE QUESO CON ALBARICOQUES

Para 8 personas

Ingredientes:

- *1 lámina de masa quebrada*
- *500 g de queso de kéfir muy bien escurrido*
- *130 g de azúcar + 3 cucharadas*
- *1 limón*
- *3 huevos*
- *una pizca de sal*
- *1 cucharada de harina*
- *170 g de crème fraîche o crema agria*
- *25 albaricoques maduros*

Colocamos la masa quebrada en un molde para tartas y la pinchamos con un tenedor. Cubrimos la masa con papel de hornear y rellenamos con garbanzos deshidratados para hacer peso. Precalentamos el horno a 180°C y horneamos la base unos 10 minutos; retiramos los garbanzos y seguimos horneando 5 minutos más hasta que la masa adquiera un color dorado. Sacamos la base del horno y bajamos la temperatura a 120°C.

Batimos el queso de kéfir, 130 g de azúcar y la ralladura de un limón hasta obtener una mezcla cremosa. Añadimos los huevos uno a uno, el zumo de limón, la sal y finalmente la harina y la crème fraîche (o crema agria).

Vertemos la mezcla sobre la base de la tarta y horneamos durante una hora. La superficie debe quedar rígida si la tocamos con el dedo, pero sin llegar a dorarse. Una vez lista, la dejamos enfriar completamente antes de desmoldar.



Cortamos los albaricoques por la mitad, les quitamos el hueso y los colocamos en una bandeja de horno con la parte plana hacia abajo. Espolvoreamos con el resto del azúcar y los horneamos a 200°C hasta que adquieran un color dorado. Los sacamos del horno y dejamos enfriar antes de colocarlos sobre la tarta con la ayuda de una espátula.

Dejamos enfriar por completo la tarta de queso antes de servir. La tarta estará aún más deliciosa si la dejamos reposar durante 12 horas.

En lugar de usar masa quebrada, podemos hacer nosotros mismos la base con 300 g de galletas trituradas y 100 g de mantequilla. Esta base también hay que hornearla, sin los garbanzos, y dejarla enfriar antes de agregar el relleno.

QUICHE DE ESPINACAS, TOMATE Y QUESO DE KÉFIR

Para 8 personas

Para la masa:

- 250 g de harina
- 125 g de mantequilla en crema
- 1 huevo
- 50 ml de agua
- 1 pizca de sal

Para el relleno:

- 2 cucharadas de sémola de trigo
- 2 tomates pequeños
- 1 kg de espinacas frescas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- nuez moscada rallada
- 30 g de sésamo
- 3 huevos
- 200 g de queso de kéfir
- 150 ml de leche entera
- sal, pimienta molida

Para preparar la masa, mezclamos la harina y la mantequilla con la ayuda de un procesador de alimentos o de manera manual hasta obtener una mezcla arenosa. Añadimos los huevos, el agua y la sal y amasamos hasta conseguir una masa homogénea. Envolvemos la masa en papel de aluminio y la dejamos enfriar durante al menos dos horas.

Precalentamos el horno a 200°C. Colocamos la masa en un molde para tartas y la pinchamos con un tenedor. Después espolvoreamos la sémola de trigo por toda



la superficie. Reservamos y dejamos enfriar. Cortamos los tomates en cuartos, les quitamos las semillas y los cortamos finalmente en cubos grandes. Les echamos un poco de sal y los dejamos en un colador para que pierdan el agua.

Quitamos los tallos de las espinacas y las lavamos bien. Calentamos aceite en una sartén y freímos el ajo pelado y cortado. Cuando el ajo adquiera un color dorado podemos sacarlo de la sartén; si queremos podemos desecharlo, ya que su única función era aromatizar el aceite. Añadimos las espinacas y las dejamos reducir; cuando estén casi listas, agregamos un poco de sal. Seguidamente las pasamos a un colador y las dejamos enfriar, estrujándolas con nuestras manos para que pierdan la mayor cantidad de agua posible. Después sazonamos con sal, pimienta y nuez moscada.

Tostamos las semillas de sésamo en una sartén sin nada de aceite, moviéndolas continuamente hasta que adquieran un color dorado. No debemos tostarlas demasiado, ya que el truco está en prestar atención: hay que sacarlas cuando empiecen a saltar.

Batimos los huevos y el queso de kéfir, añadimos la leche y salpimentamos.

Colocamos las espinacas sobre la base de la tarta, espolvoreamos con las semillas de sésamo y agregamos los tomates. Vertemos la mezcla de queso y huevo y horneamos en la parte baja del horno unos 30 minutos hasta que la superficie adquiera un color dorado. Apagamos el horno cinco minutos antes de sacar la tarta, que puede servirse caliente o dejarse enfriar.

RAVIOLI DE QUESO DE KÉFIR CON SALSA DE CALABAZA

Para 4 personas como plato principal o para 6 personas como entrante.

Para la masa de los ravioli:

- 300 g de harina
- 3 huevos

Para el relleno:

- un manojo de hojas de acelgas
- 250 g de queso de kéfir muy bien escurrido
- 1 clara de huevo
- sal, pimienta molida, nuez moscada

Para la salsa:

- 500 g de calabaza (pesada sin piel ni pepitas)
- 200 ml de kéfir (después de 24 horas de fermentación)
- sal, pimienta, orégano fresco o deshidratado

Para preparar la masa de los raviolis, mezclamos la harina y los huevos en un bol hasta obtener una masa homogénea. Si queda muy seca podemos añadirle unas cucharadas de agua. Debe quedar una masa rígida, pero suave para amasar. La enrollamos en papel de aluminio y la dejamos reposar una hora a temperatura ambiente.

Para preparar el relleno, quitamos los tallos de las acelgas, dejando solo las hojas, y las lavamos bien. Las hervimos durante 3 minutos en agua con sal y seguidamente las escurrimos y dejamos enfriar. Una vez frías, hacemos pequeñas bolas del tamaño de un huevo. Presionamos con un poco de fuerza para escurrir toda el agua posible. Cortamos muy finamente las bolas con un cuchillo. Una vez cortadas las mezclamos con el queso de kéfir, la clara de huevo, la sal, la pimienta y la nuez moscada recién rallada.

Estiramos la masa con la ayuda de un rodillo con cuidado de dejarla lo más homogénea y fina posible. Cortamos la masa en tiras y las ponemos sobre un paño de cocina enharinado. Las humedecemos con un pincel de cocina y, con una cucharita de café, colocamos pequeños montoncitos de relleno dejando entre dos y tres centímetros de separación entre uno y otro. Cubrimos con otra de las tiras y presionamos alrededor del relleno para que se adhiera bien; seguidamente cortamos en cuadrados o círculos. Presionamos los bordes para sellarlos lo máximo posible. Dejamos los raviolis, uno al lado del otro, sobre un paño de cocina enharinado mientras preparamos la salsa.

Para preparar la salsa, cortamos la calabaza en pequeños cubos y los cocemos entre 10 y 15 minutos en una cazuela con agua con sal; solo es necesario utilizar la cantidad de agua necesaria para cubrir la calabaza. Cuando la calabaza esté tierna la mezclamos con el kéfir y vertemos la mezcla en una sartén.

Hervimos agua con sal en una cazuela y cocemos los raviolis durante 5 minutos. Al mismo tiempo calentamos la sartén con la salsa. Los raviolis estarán cocidos cuando floten en el agua; entonces debemos escurrirlos e inmediatamente agregarlos a la sartén para terminar de cocinarlos. Removemos hasta que todos los raviolis estén cubiertos por la salsa, añadimos orégano, rectificamos de sal y ¡a servir!



CALABACINES RELLENOS DE QUESO Y MENTA

Para 6 personas

Ingredientes:

- *6 calabacines redondos*
- *1 cebolla cortada en juliana*
- *1 rebanada de pan duro, remojado en leche*
- *60 g de piñones*
- *aceite de oliva*
- *4 cucharadas de menta picada*
- *1 cucharadita de pimentón*
- *500 g de queso de kéfir, bien escurido*
- *1 huevo*
- *sal, pimienta molida*

Precalentamos el horno a 180°C. Cortamos la parte superior de los calabacines con cuidado y la reservamos. Vaciamos la carne de los calabacines con ayuda de una cuchara, dejando solamente unos 5 mm de carne en la piel. Echamos un poco de sal dentro de los calabacines una vez vaciados, los dejamos a un lado y troceamos finalmente la carne que les hemos quitado.

Remojamos el pan en leche y tostamos los piñones en una sartén sin aceite hasta que adquieran un color dorado. Retiramos del fuego y dejamos enfriar.

Calentamos dos cucharadas de aceite de oliva en una sartén y sofreímos la cebolla. Cuando ésta empiece a dorarse añadimos la carne de los calabacines. Sazonamos con sal, pimienta y pimentón. Dejamos cocinar con la sartén tapada hasta que el calabacín esté tierno y después vertemos todo en un escurridor.

Mezclamos el queso de kéfir con el pan bien escurrido, el huevo, la menta y los piñones. Seguidamente añadimos la carne de los calabacines.

Rellenamos los calabacines con la mezcla preparada anteriormente y los colocamos en una bandeja de horno previamente engrasada. Si no se mantienen estables, podemos hacer un pequeño corte en la base para que esta quede plana. Colocamos a modo de sombrero la parte superior de los calabacines que previamente habíamos cortado y rociamos con un poco de aceite de oliva.

Metemos los calabacines al horno durante unos 45 minutos (el tiempo de horneado depende del tamaño de los calabacines). Una vez listos los servimos calientes acompañados de arroz.

Para esta receta también podemos utilizar pimientos, tomates o berenjenas.





PATATAS GRATINADAS CON QUESO DE KÉFIR

Para 4 personas

Ingredientes:

- 1 kg de patatas
- 250 ml de nata
- 300 g de queso de kéfir medio escurrido
- 1 diente de ajo
- 30 g de mantequilla para un plato
- 50 g de queso rallado (emmental suizo o similar)
- nuez moscada, sal, pimienta

Precalentamos el horno a 200°C. Pelamos las patatas, las lavamos y las cortamos en láminas finas. Mezclamos la nata y el queso de kéfir. Pelamos el ajo, lo rallamos y lo mezclamos con la mantequilla. Colocamos las patatas en capas en una cazuela, por ejemplo de barro, y entre capa y capa añadimos un poco de la mezcla de nata y kéfir sazonada con sal, pimienta y nuez moscada. Las patatas deben quedar suficientemente cubiertas, pero no en exceso para evitar que la mezcla se derrame en el horno. Una vez colocadas todas las capas, espolvoreamos el queso rallado.

Horneamos durante una hora y media o hasta que las patatas estén tiernas y hayan absorbido parte de la crema y el queso adquiera un color dorado.

CREPES - BOURRIOLS (CREPES TRADICIONALES DE LA FRANCIA CENTRAL)

Para 4 personas

Ingredientes:

- 125 g de harina de trigo sarraceno
- 125 g de harina de trigo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal fina
- 500 ml de suero de leche (de hacer queso de kéfir)
- grasa para hornear (aceite, mantequilla)

Dejamos que el suero de leche madure unos días en un lugar frío antes de usarlo. Mezclamos ambas harinas junto con la sal y hacemos un agujero en el centro. Poco a poco vertemos el suero, mezclando con cuidado hasta combinar toda la harina de manera que no queden grumos. Cubrimos con un paño y dejamos reposar en un lugar c ldido durante algunas horas hasta que la masa incremente su volumen y aparezcan burbujas. Antes de empezar a cocinar las crepes, añadimos la mantequilla derretida a la masa para evitar tener que añadir aceite en la sartén cada vez. Si es necesario, añadimos un poco de agua si la masa está muy espesa. Una vez listas le podemos añadir lo que más nos guste, como mermelada, miel o, si preferimos una versión salada, carne de cerdo cocida o queso.

SERAC

Serac es un queso originario de los Alpes, Suiza y Saboya. Su ingrediente principal es el suero de leche y su nombre proviene de la palabra “suero” (“serum”).

El Brocciu Corse (queso francés de la región de Córcega) o la Brousse Provenzal (queso fresco provenzal de leche de oveja o de cabra) se realizan de la misma manera. Estos tipos de quesos comenzaron a prepararse como forma de aprovechar el suero procedente de la leche.

Para unos 150 g de Serac.

Ingredientes:

- *4 l de suero de leche + 200 ml adicionales*
- *1 l de agua sin cloro*
- *60 g de sal*

Separamos 200 ml de suero de leche y lo guardamos en un recipiente cerrado en un lugar cálido durante tres días para que fermente y se acidifique. Ponemos los 4 l de suero en una cazuela y los llevamos a ebullición. Añadimos los 200 ml del suero fermentado y retiramos la cazuela del fuego. Dejamos reposar 10 minutos. El líquido se separará y podremos ver pequeños copos blancos flotando en el líquido, el cual habrá adquirido un color claro.

Preparamos nuestro Kefirko Cheese Maker y vertemos todo el líquido de la cazuela dentro de la cesta. Hay que tener en cuenta que no entrará todo de una sola vez, por lo que tendremos que llenar la cesta, esperar a que el suero cuele poco a poco y volver a llenar la cesta, igual que cuando utilizamos un colador, hasta que hayamos vertido todo el contenido de la cazuela. Podemos usar el recipiente más grande de Kefirko (1,4 l). Debemos recordar vaciar el líquido del fondo, porque de lo contrario el queso no soltará todo el suero. Este proceso puede durar varias horas; cuando veamos que ya no caen más gotas de la cesta, colocamos la tapadera especial para hacer presión y lo dejamos reposar 24 horas.

Al día siguiente, disolvemos la sal en 1 l de agua sin cloro. Sacamos el queso de la

cesta de Kefirko Cheese Maker y lo sumergimos en el agua previamente salada. Lo dejamos reposar durante cuatro días en un lugar frío y volteamos el queso cada 12 horas.

Transcurridos los cuatro días, sacamos el queso del agua y lo dejamos secar, si es posible, sobre una estera de paja. Este queso puede consumirse recién hecho acompañando platos dulces o salados, e incluso puede ser refinado en un lugar frío (por ejemplo una bodega) durante un mes para que sea aún más sabroso.

Recetas con suero:



SCONES (PANECILLOS) DE FRESA

Para 6 personas

Para los panecillos:

- *250 g de harina, más una pequeña cantidad adicional para la mesa de trabajo*
- *50 g de azúcar*
- *1 cucharadita de sal*
- *2 cucharaditas de levadura*
- *50 g de mantequilla cortada en trocitos*
- *150 ml de suero de leche*
- *1 huevo*

Para el relleno:

- *200 g de fresas*
- *150 ml de nata para montar fría*
- *150 g de queso de kéfir bien escurrido*
- *40 g de azúcar de vainilla*
- *1 bote de mermelada de fresa*

Precalentamos el horno a 200°C y preparamos una bandeja de horno con papel para hornear.

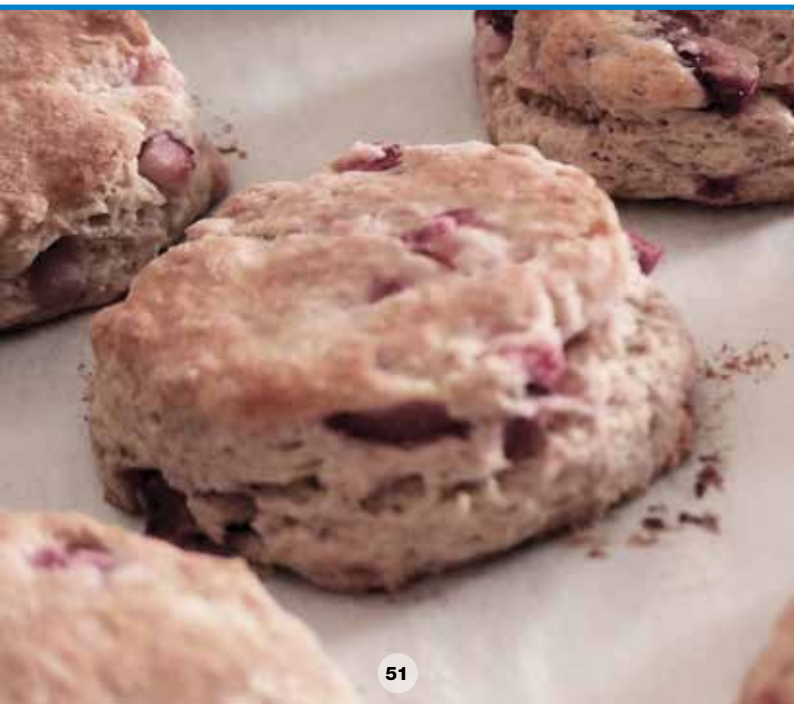
Mezclamos la harina, el azúcar, la sal y la levadura e incorporamos poco a poco, con la ayuda de nuestras manos, la mantequilla. Una vez que hayamos mezclado todos los ingredientes y que la masa esté grumosa, añadimos el suero de leche.

Amasamos la masa con fuerza hasta que ésta quede suave y lo suficientemente blandita. Espolvoreamos harina en nuestra zona de trabajo y estiramos la masa hasta que tenga 2 cm de grosor aproximadamente. Cortamos la masa con la ayuda de un cortador de galletas, colocamos los trozos en la bandeja de horno previamente preparada y les damos una pequeña capa de huevo batido.

Colocamos la bandeja en la posición media del horno y horneamos unos 15 minutos hasta que los scones aumenten de volumen y adquieran un color dorado. Una vez listos, los dejamos enfriar sobre una rejilla.

Lavamos las fresas, les quitamos los tallos y las cortamos en trocitos pequeños. Batimos la nata junto con el azúcar de vainilla y, cuando se formen picos, incorporamos el queso de kéfir. Rellenamos los scones con la mermelada, la espuma de queso y finalmente las fresas.

Estos deliciosos panecillos también pueden prepararse con otras frutas de temporada, como frambuesas, moras, piña, mango, naranja...



LAS AUTORAS



URŠKA FARTELJ

220stopinjposevno.com

Bloguera eslovena autora del blog “220 degress diagonally”, gran defensora de la cocina casera, los productos locales y los platos tradicionales eslovenos. Siempre busca la creatividad tanto en la cocina como en la vida.



DONNA SCHWENK

culturedfoodlife.com

Fundadora del blog “Cultured food life”, con una gran influencia en el ámbito de los alimentos vivos, y autora de tres superventas: “Cultured Food for Life”, “Culture Food for Health” y su último éxito “Cultured Food in a Jar”. Donna cree firmemente que consumir y preparar alimentos ricos en probióticos es el camino hacia una vida saludable.



MARIE-CLAIRE FREDERIC

nicrunicuit.com

Marie-Claire es periodista gastronómica y una de las escritoras culinarias más afamadas, además de historiadora gastronómica y una gran defensora de los alimentos fermentados. Promueve día a día la cocina casera realizada con ingredientes “reales” y saludables.