Xavier Barriga

MAGDALENAS

Fotografías de Marc Vergés

Grijalbo

Índice

Introducción 7

Materias primas imprescindibles 8

Pasos básicos del proceso 12

Magdalenas dulces 14

Magdalenas integrales 28

Magdalenas saladas **38**

Magdalenas sin gluten 48

Muffins **52**

Otras recetas **64**

Buenos consejos **66**

Materias primas imprescindibles

En este capítulo repasaremos los ingredientes necesarios para elaborar magdalenas y muffins en casa. Son productos fáciles de encontrar en cualquier tienda o supermercado, y es importante usarlos de la máxima calidad. Tus magdalenas se lo merecen y te lo agradecerán.

HARINA

Para hacer magdalenas y muffins utilizaremos harina floja, también llamada harina suave, exceptuando los casos en que cambie de manera importante el porcentaje de harina respecto a la grasa.

El adjetivo *floja* hace referencia a la cantidad de proteínas insolubles que tiene la harina, denominadas gliadina y glutenina. La harina floja contiene menor cantidad de proteínas insolubles que la harina de fuerza, a pesar de que las dos son harinas de trigo y físicamente iguales. Esa menor cantidad de proteínas facilita el desarrollo y esponjamiento de las magdalenas dentro del horno, por lo tanto, estas alcanzan un volumen mayor.

Intenta comprar la harina en una panadería o pastelería donde elaboren masas y pastas, ya que así podrás pedir consejo a los profesionales que trabajen allí, quienes te ayudarán a resolver dudas y te indicarán cuál es la harina más adecuada para cada preparación.

La harina utilizada habitualmente para elaborar magdalenas y sus variantes es una harina con un 75 % de extracción, lo cual significa que el harinero que la ha molturado ha obtenido 75 kilos de harina a partir de 100 kilos de trigo. Los 25 kilos de diferencia son lo que se denomina subproducto, es decir, salvado y germen.

Además de la harina de trigo blanca también vamos a utilizar harinas integrales de trigo y de centeno y otros derivados de cereales. La harina integral es una harina rica en fibra, que se obtiene tras la molienda de todo el grano de trigo. Los granos de trigo tienen tres partes: el salvado, que son las capas externas del grano; el germen, que es la zona del grano donde se acumula la parte grasa del trigo, y el endospermo o almendra harinosa, la parte central del grano de la que se obtiene la harina blanca. La harina de centeno por su parte es una harina pobre en proteínas y de un sabor realmente particular.

Aunque no pueda llamarse harina, en algunas recetas usaremos almidón de maíz, conocido habitualmente por el nombre de su marca comercial, Maizena. El almidón de maíz proporciona mayor estructura al producto final gracias a su poder de gelatinización. Al no contener proteínas, también puede utilizarse como corrector de harinas de trigo demasiado fuertes.

HUEVOS

En las recetas de este libro se expresa la cantidad necesaria de huevos en gramos y no en unidades. Esto se debe a que no todos los huevos pesan lo mismo, ya que no todos son del mismo tamaño ni de la misma categoría. Para facilitar la conversión de unidades a gramos diremos, de forma simplificada, que un huevo de tamaño mediano pesa 60 gramos, de los cuales 10 gramos corresponden a la cáscara, 30 gramos a la clara y los últimos 20 gramos están constituidos por la yema. Visto así, y a modo de ejemplo, para obtener 50 gramos de huevo necesitaremos un huevo, ya que obviamente en las recetas no se tiene en cuenta la cáscara, y 30 gramos de clara más 20 gramos de yema nos dan 50 gramos de huevo entero.

El huevo también se comercializa en forma de líquido. El huevo líquido se somete a un proceso de pasteurización que reduce las probabilidades de contaminación y alarga el tiempo de conservación. Congelado se conserva unos dos meses, y en la nevera, aproximadamente una semana y media.

También empezamos a encontrar en los comercios yema de huevo o clara líquida envasadas por separado, lo que evita tener que desclarar huevos y despreciar una de sus dos partes si no se usa en la receta que preparamos.

La clara contiene una gran cantidad de agua, pero también proteínas. Al batirla, toma y retiene oxígeno, con lo cual se esponja y aumenta espectacularmente su volumen, una capacidad que aprovechamos para elaborar merengue y otras preparaciones. Las claras batidas dan un mayor volumen a los bollos, aunque penalizan la humedad de la miga.

La yema está compuesta básicamente de agua, grasa, lecitina (emulsionante natural), proteínas y vitaminas. Su color característico procede de un pigmento natural llamado luteína. El poder emulsionante de la lecitina de la yema ayuda a mejorar la fusión de las grasas y el agua que intervienen en una receta, reduce el tiempo de batido y hace que la miga quede más suave.

Los huevos enteros dan mayor volumen al producto elaborado, mejoran su color y retienen humedad, con lo que conseguimos que las magdalenas se mantengan frescas y tiernas durante más tiempo.

AZÚCAR

La sacarosa o azúcar común es un azúcar doble o disacárido compuesto por dos azúcares simples llamados glucosa y fructosa.

Además de endulzar, el azúcar alarga la conservación de los productos como las magdalenas debido a que asimila gran cantidad de agua. Utilizado en exceso provoca, no obstante, el efecto contrario: las masas se secan más rápidamente y absorben mucho color en el horno, de modo que incluso pueden quedar crudas por dentro.

Para elaborar algunas de las magdalenas, por ejemplo, las integrales, utilizaremos azúcar moreno o de caña. Es un azúcar no refinado que guarda mejor sus propiedades iniciales. Altera menos el sabor de los otros ingredientes de la receta que el azúcar común, que se puede sustituir directamente por azúcar moreno.

En pastelería también suelen usarse otros productos endulzantes, como la miel, y otras clases de azúcar, como el azúcar en polvo, que en este libro se emplea básicamente para decorar algunas de las magdalenas.

ACEITE

En la mayoría de las recetas que aparecen en el libro se usa aceite de oliva como la grasa necesaria para elaborar magdalenas, aunque en algunos casos esta grasa es mantequilla, por ejemplo en los muffins. Si lo prefieres en lugar de aceite de oliva puedes utilizar aceite de girasol, que da a las magdalenas un sabor más suave.

En el mercado existen aceites de oliva con un sabor muy fuerte, exquisitos para consumir crudos en ensaladas o para untar el pan. Sin embargo, las magdalenas hechas con aceite de este tipo tendrán un sabor demasiado marcado, que incluso puede llegar a ser desagradable. Si tienes un aceite de oliva fuerte, es mejor mezclarlo con una parte de aceite de girasol o con otro de oliva más neutro y suave.

Utilizar aceite en lugar de mantequilla proporciona más volumen al producto final, ya que las proteínas de la harina quedan mejor envueltas en la grasa y tienen más dificultad para formar gluten. El aceite también mejora enormemente la humedad de las elaboraciones y proporciona una textura blanda, húmeda y esponjosa.

LECHE

Normalmente para hacer nuestras magdalenas utilizaremos leche fresca entera. Cambiarla por leche desnatada únicamente reducirá el aporte de grasa, lo cual no afectará de manera significativa el resultado final.

IMPULSOR O LEVADURA QUÍMICA

En casa añadiremos a las magdalenas un impulsor comercial, que se encuentra en cualquier supermercado con el nombre de levadura en polvo y que va envasado en sobres de 16 gramos de peso aproximadamente.

El impulsor, también llamado levadura química, no es una levadura como tal, ya que no provoca fermentación, sino una reacción que desprende anhídrido carbónico y causa el esponjamiento de la masa dentro del horno. Está compuesto por dos sustancias reactivas, bicarbonato sódico y ácido tartárico o pirofosfato de sodio, que reaccionan sobre todo por la acción del calor, pero también por acción de la humedad. Por eso es aconsejable dejar reposar la masa de las magdalenas en la nevera antes de escudillarla y cocerla.

Conviene mezclar siempre el impulsor con la harina cuando la tengamos pesada para asegurarnos de que se integra de manera uniforme en la masa.

SAL

La sal funciona como potenciador del sabor que aportan el resto de los ingredientes y, además, contribuye a que la masa se esponje mejor cuando se cuece. También ayuda a la masa a adquirir un color tostado en el horno y a retener la humedad una vez cocida.

AROMAS NATURALES

Los que más se usan para aromatizar las magdalenas son la ralladura de limón y de naranja, la canela en polvo, la nuez moscada rallada y la vainilla en polvo. Son importantes sobre todo cuando hacemos magdalenas clásicas u otras magdalenas que no contengan ingredientes de sabor muy marcado.

Independientemente del sabor, utilizar ralladura de limón para aromatizar la masa también favorece el desarrollo de las magdalenas en el horno ya que hace descender el pH (nivel de acidez) de la masa y ello trae consigo ese aumento de desarrollo y volumen del producto en el horno.

Pasos básicos del proceso

Mi consejo es que, en primer lugar, te asegures de que tienes los ingredientes necesarios para realizar la receta que has elegido y después compruebes que dispones de todos los utensilios que precisarás.
Acondiciona la cocina despejándola y retirando objetos innecesarios en este momento para tener el máximo espacio posible. De este modo trabajarás con más comodidad y sin duda el resultado será mejor.
Los utensilios que se emplean para elaborar magdalenas y sus variantes son básicamente los siguientes:

Balanza para pesar ingredientes.
Recipientes para poner los ingredientes una vez pesados.
Robot con accesorio batidor y perol. Si no lo tienes, puedes batir y mezclar a mano; en este caso necesitarás un batidor de varillas manual.
Manga pastelera con boquilla lisa. Si no dispones de ella, puedes llenar los moldes uno a uno con una cuchara sopera.
Moldes de silicona como los que has adquirido con el libro.
Bandeja de horno.
Horno.

El primer paso es pesar todos los ingredientes de la receta escogida. Observarás que en este libro se especifica la cantidad de los ingredientes líquidos de cada receta en mililitros, porque considero que medir los líquidos en recipientes diseñados para tal propósito facilita y simplifica el trabajo, y evita que mezclemos ingredientes secos y líquidos.
Pon cada ingrediente por separado en un bol cuando lo hayas pesado.
A continuación, bate bien los huevos incorporando la cantidad de azúcar que indica la receta poco a poco, conforme los huevos se vayan esponjando. Utiliza siempre el accesorio batidor a la máxima velocidad que permita tu máquina. Este es el paso más difícil si no dispones de batidora y lo haces manualmente, ya que es importante que los huevos batidos adquieran cierto volumen.
Cuando hayan alcanzado el máximo volumen, reduce la velocidad de batido e incorpora lentamente la leche primero y el aceite después.

Mezcla en un recipiente aparte la harina con el impulsor, la sal y los aromas en caso de que vayas a usarlos. Añade, también en marcha lenta, esta mezcla al batido de huevos, azúcar, leche y aceite.

Cuando hayas obtenido una preparación homogénea, selecciona la marcha rápida del robot y sigue batiendo durante 2 o 3 minutos.

Cubre la masa con un paño o ponla dentro de un recipiente de plástico con tapa y déjala reposar en la nevera durante 1 hora como mínimo para que el impulsor empiece a hacer efecto. Puedes dejarlo así hasta el día siguiente y el resultado final será todavía mejor.

Precalienta el horno a 250 °C.

Remueve enérgicamente la masa con un batidor manual o una cuchara grande de madera antes de llenar los moldes. Esta operación es importante para que las magdalenas se esponjen de manera uniforme durante el horneado.

Pon la masa en una manga pastelera con boquilla lisa y ve escudillándola dentro de los moldes para magdalenas. También puedes llenar los moldes con una cuchara sopera o usar una manga de «fabricación casera»: busca una bolsa de plástico, llénala de masa y córtale una esquina con unas tijeras. Debes llenar un poco más de 3/4 partes del volumen total de los moldes. Si vas a preparar magdalenas rellenas, pon masa solo hasta la mitad de los moldes, reparte un poco de relleno encima de cada uno y cúbrelo con más masa de magdalena. Ahora es el momento de, si lo deseas, decorar las magdalenas poniendo por encima algún ingrediente como azúcar, piñones, manzana, etcétera.

Hornea las magdalenas a una temperatura de entre 200 y 220 °C de 14 a 18 minutos, dependiendo del tamaño de las magdalenas y de su composición. Recuerda que es imprescindible que hayas tenido el horno encendido a 250 °C durante unos 20 minutos antes de empezar a cocer las magdalenas. Normalmente las magdalenas rellenas tardan algunos minutos más en cocerse que las magdalenas simples. Para saber si la cocción ha terminado, introduce un palillo en el centro de una de las magdalenas y observa cómo sale. Si el palillo sale limpio y seco es que tus magdalenas ya están hechas. Si, por el contrario, sale húmedo y pegajoso quiere decir que todavía están crudas y debes dejarlas cocer unos minutos más.

Deja enfriar las magdalenas en un lugar sin corrientes de aire y, cuando estén frías, ponlas en un recipiente cerrado para que se conserven tiernas durante más días.

MAGDALENAS DULCES

Magdalenas clásicas de limón y canela
Magdalenas de manzana y crema pastelera
Magdalenas de frambuesa
Magdalenas de chocolate con naranja
Magdalenas de yogur y miel
Magdalenas de pistacho con vainilla Bourbon

Dificultad: fácil **Reposo:** de 1 a 24 horas en la nevera **Cocción:** 14-16 minutos

Magdalenas clásicas de limón y canela

Estas magdalenas complementan cualquier merienda, desayuno o simplemente son un buen aliado para tomar con el café de media mañana.

Receta para unas 12 magdalenas

125 g de huevo
175 g de azúcar
60 ml de leche
190 ml de aceite de oliva suave
210 g de harina floja
7 g de impulsor o levadura química
Una pizca de sal
Canela en polvo
Ralladura de limón

Bate con el accesorio batidor de tu robot amasador los huevos y el azúcar indicados en la lista de ingredientes de la receta.

Pon la marcha lenta en el robot e incorpora la leche al batido de huevos y azúcar. A continuación, agrega el aceite sin dejar de batir poco a poco.

Mezcla aparte la harina con el impulsor, la sal, la canela y la ralladura de limón. Añade esta mezcla al batido de huevos también en marcha lenta.

Cuando hayas obtenido una masa homogénea, bátela a velocidad rápida durante 2 o 3 minutos.

Tapa la masa con un paño y déjala reposar en la nevera durante 1 hora como mínimo. Puedes dejarla incluso hasta el día siguiente.

Después del tiempo de reposo, remueve enérgicamente la masa con un batidor manual.

Precalienta el horno a 250 °C.

Coloca la masa en una manga pastelera con boquilla lisa y llena con ella los moldes para magdalenas hasta un poco más de las tres cuartas partes de su capacidad. Recuerda que también puedes hacerlo con una cuchara.

Hornea las magdalenas a 210 °C entre 14 y 16 minutos aproximadamente.

Dificultad: Media **Reposo:** de 1 a 24 horas en la nevera **Cocción:** 16-18 minutos

Magdalenas de manzana y crema pastelera

Receta para unas 14 magdalenas

125 g de huevo
175 g de azúcar
60 ml de leche
190 ml de aceite de oliva suave
210 g de harina floja
7 g de impulsor o levadura química
Una pizca de sal
2 manzanas pequeñas aproximadamente
Crema pastelera (pág. 64)

Prepara la masa para magdalenas siguiendo los pasos de la receta de magdalenas clásicas (pág. 16) pero sin añadir la ralladura de limón ni la canela.

Precalienta el horno a 250 °C.

Una vez terminado el tiempo de reposo, remueve enérgicamente la masa con un batidor manual.

Llena los moldes de magdalena hasta la mitad de su capacidad con la masa obtenida.

Con una cuchara, pon encima de la masa en cada molde un poco de crema pastelera fría. No pongas demasiada crema, ya que una cantidad excesiva dificultaría el desarrollo y la buena cocción de las magdalenas. Piensa que añadir más cantidad de relleno, en este caso, más crema pastelera, no significa que las magdalenas vayan a quedar más ricas. Como casi todo en la vida, la medida justa es la mejor.

Acaba de rellenar los moldes hasta su capacidad máxima con más masa de magdalena.

Corta las manzanas en láminas bien finas y pon un par o tres láminas encima de cada magdalena. Espolvorea la manzana con un poco de azúcar.

Hornea las magdalenas de crema pastelera y manzana a 210 °C durante unos 16 o 18 minutos. Observa bien la cocción y comprueba si están hechas pinchándolas con un palillo (intenta no pinchar donde está la crema pastelera). Ten en cuenta que las magdalenas rellenas son más difíciles de cocer debido a la humedad del relleno.

UNA VEZ FRÍAS, puedes pintar la manzana de las magdalenas con un poco de gelatina de manzana. Su sabor y su conservación serán mejores.
Sirve estas magdalenas junto a una terrina de crema pastelera quemada.

Dificultad: media **Reposo:** de 1 a 24 horas en la nevera **Cocción:** 16-18 minutos

Magdalenas de frambuesa

Receta para unas 14 magdalenas

125 g de huevo
175 g de azúcar
60 ml de leche
190 ml de aceite de oliva suave
210 g de harina floja
7 g de impulsor o levadura química
Una pizca de sal
Mermelada de frambuesa

Prepara la masa para magdalenas según se indica en la receta de magdalenas clásicas (pág. 16) sin agregar la ralladura de limón ni la canela.

Precalienta el horno a 250 °C.

Cuando haya reposado, remueve enérgicamente la masa con un batidor manual.

Llena los moldes para magdalenas solamente hasta la mitad de su capacidad con la masa obtenida.

Con una manga pastelera de boquilla pequeña o una cucharilla coloca un poco de mermelada de frambuesa en cada molde, encima de la masa.

Acaba de rellenar los moldes con la masa y pon una cucharadita de mermelada encima de cada magdalena.

Hornea las magdalenas a 210 °C entre 16 y 18 minutos aproximadamente.

SI LA MERMELADA QUE TIENES ES DEMASIADO LÍQUIDA, cuécela un poco hasta que se evapore parte del azúcar. Verás que al enfriarse quedará más consistente y con un sabor a frambuesa más intenso. Con este proceso también aguantará mejor la cocción.

Dificultad: media **Reposo:** de 1 a 24 horas en la nevera **Cocción:** 16-18 minutos

Magdalenas de chocolate con naranja

Receta para unas 15 magdalenas

125 g de huevo
175 g de azúcar
60 ml de leche
190 ml de aceite de oliva suave
210 g de harina floja
7 g de impulsor o levadura química
Una pizca de sal
100 g de gotas pequeñas de chocolate
50 g de piel de naranja confitada cortada en trozos pequeños

Prepara la masa de las magdalenas tal como se explica en la receta de magdalenas clásicas (pág. 16), sin poner la ralladura de limón ni la canela.

Cuando tengas la masa lista, añade las gotas de chocolate (reserva unas cuantas para adornar) y la piel de naranja confitada. Remueve toda la mezcla durante 2 minutos aproximadamente o hasta que veas que el chocolate y la naranja están perfectamente mezclados.

Deja reposar la masa tapada entre 1 y 24 horas en la nevera.

Precalienta el horno a 250 °C.

Remueve enérgicamente con un batidor manual la masa que tenías reposando.

Llena de masa una manga pastelera con boquilla lisa y ve escudillando la masa en los moldes para magdalenas hasta poco más de las tres cuartas partes de su capacidad. Recuerda que también puedes hacer esta operación con una cuchara.

Pon en cada molde unas gotas de chocolate encima de la masa para aumentar el sabor a chocolate de las magdalenas y también para diferenciarlas de las otras si las haces de distintas variedades, una vez cocidas.

Hornéalas a 210 °C unos 16 o 18 minutos aproximadamente.

PUEDES SUSTITUIR LA NARANJA por trozos de piel de limón confitado, pues la ligera acidez del limón combina muy bien con el dulzor del chocolate.

Dificultad: fácil **Reposo:** de 1 a 24 horas en la nevera **Cocción:** 16-18 minutos

Magdalenas de yogur y miel

Receta para unas 12 magdalenas

125 g de huevo
150 g de azúcar moreno
50 ml de leche
190 ml de aceite de oliva suave
230 g de harina floja
7 g de impulsor o levadura química
50 g de miel
60 g de yogur de limón
Una pizca de sal

Con el accesorio batidor del robot amasador bate los huevos con el azúcar moreno y la miel. Reduce la velocidad de batido e incorpora la leche. Sin dejar de batir a marcha lenta, agrega el aceite y a continuación el yogur natural.

Mezcla en un recipiente la harina con el impulsor y la sal. Añade esta mezcla al batidor también en marcha lenta. Cuando hayas obtenido una mezcla homogénea, aumenta la velocidad del robot y sigue batiendo durante 2 o 3 minutos.

Tapa la masa con un paño y déjala reposar en la nevera durante 1 hora como mínimo. Puedes dejarla si quieres incluso hasta el día siguiente.

Precalienta el horno a 250 °C.

Una vez finalizado el reposo, remueve enérgicamente la masa con un batidor manual.

Con una manga pastelera de boquilla lisa distribuye la masa en los moldes para magdalenas llenándolos hasta un poco más de las tres cuartas partes de su capacidad. Recuerda que también puedes llenarlos con una cuchara.

Hornea las magdalenas a 210 °C entre 16 y 18 minutos aproximadamente.

PUEDES SERVIR ESTAS MAGDALENAS en un plato o una bandeja con un buen chorro de miel de primera calidad por encima y acompañadas con un poco de yogur ligeramente batido. Así potenciarás el sabor de las magdalenas, que serán un desayuno o merienda muy rico y saludable.

Dificultad: fácil **Reposo:** de 1 a 24 horas en la nevera **Cocción:** 16-18 minutos

Magdalenas de pistacho con vainilla Bourbon

Receta para unas 15 magdalenas

125 g de huevo
170 g de azúcar
50 ml de leche
190 ml de aceite de oliva suave
210 g de harina floja
7 g de impulsor o levadura química
30 g de pasta de pistacho crudo (pág. 64)
50 g de pistachos tostados y troceados
Una rama de vainilla Bourbon
Una pizca de sal
Ralladura de limón

Bate con el accesorio batidor del robot amasador los huevos y el azúcar.

Pon la marcha lenta en el robot e incorpora la leche al batido de huevos y azúcar. Sin dejar de batir, agrega también el aceite.

En otro recipiente mezcla la harina con el impulsor, la sal y la ralladura de limón. Abre la vaina de vainilla con un cuchillo fino, extrae la pasta que hay en su interior y añádela a la harina.

Vierte esta mezcla en el batido de huevos con el aparato en marcha lenta. Incorpora la pasta de pistacho y los pistachos tostados y troceados (reserva unos trozos para decorar las magdalenas).

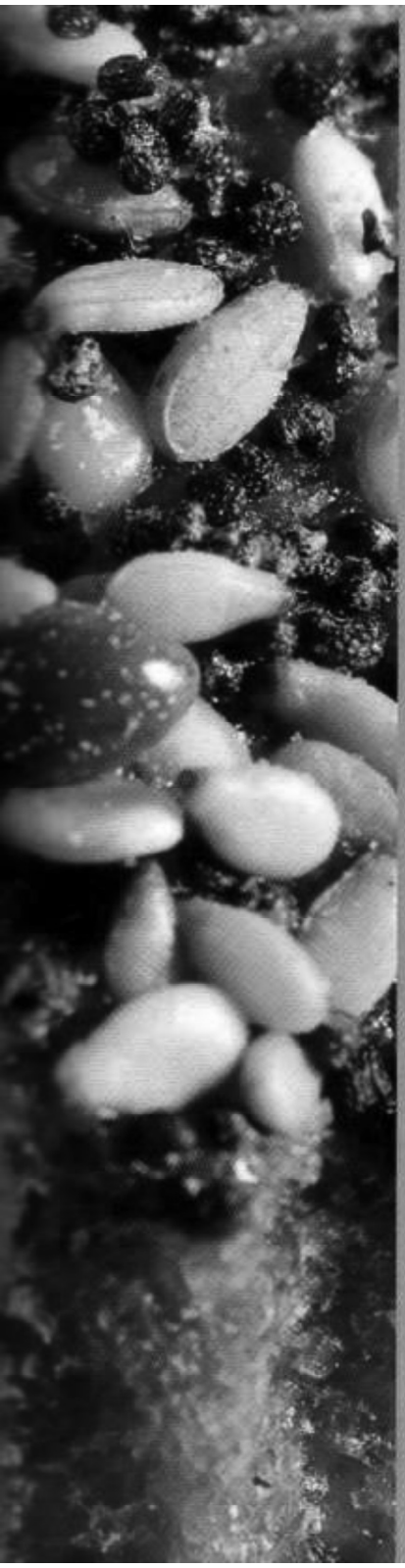
Cuando la mezcla quede homogénea, aumenta la velocidad de batido y mantenla así durante 2 o 3 minutos. Tapa la masa con un paño y déjala reposar en la nevera durante 1 hora como mínimo y hasta un máximo de 24 horas.

Precalienta el horno a 250 °C. Cuando termine el tiempo de reposo, remueve enérgicamente la masa con un batidor manual.

Con una manga pastelera de boquilla lisa llena de masa los moldes para magdalena hasta un poco más de las tres cuartas partes de su capacidad. Si no tienes manga pastelera, puedes hacer esta operación con una cuchara.

Decora las magdalenas con trocitos de pistacho antes de cocerlas. Hornéalas a 210 °C unos 14 o 16 minutos aproximadamente.

LA VAINA DE VAINILLA que te sobra puedes dejarla secar durante unos días y pasarla por el picador. Obtendrás un polvo fino que te servirá para aromatizar muchos postres.



MAGDALENAS INTEGRALES

Magdalenas de harina de trigo

Magdalenas de harina de centeno

Magdalenas de cereales variados y semillas tostadas

Magdalenas de harina de espelta

Dificultad: fácil **Reposo:** de 1 a 24 horas en la nevera **Cocción:** 16-18 minutos

Magdalenas de harina de trigo integral

Sugerencias de consumo: para desayunos o meriendas ricos en fibra y con pocas grasas.

Receta para unas 12 magdalenas

125 g de huevo
175 g de azúcar moreno
60 g de leche desnatada
190 g de aceite de oliva suave
210 g de harina de trigo integral
7 g de impulsor o levadura química
Una pizca de sal
Ralladura de limón

Bate con el accesorio batidor del robot amasador la cantidad de huevo y azúcar moreno indicada en la receta.

Reduce la velocidad de batido e incorpora la leche desnatada. Añade el aceite batiendo a la misma velocidad.

Mezcla aparte la harina integral con el impulsor, la sal y la ralladura de limón. Agrega esta mezcla al batidor sin dejar de batir a velocidad lenta.

Cuando hayas obtenido una mezcla homogénea, pon la marcha rápida al robot y bate la masa durante 2 o 3 minutos.

Tapa la masa con un paño y déjala reposar en la nevera durante 1 hora como mínimo. Puedes dejarla reposando en la nevera incluso hasta el día siguiente.

Antes de llenar los moldes, remueve enérgicamente la masa con un batidor manual.

Precalienta el horno a 250 °C.

Llena de masa una manga pastelera con boquilla lisa y ve rellenando los moldes para magdalena hasta las tres cuartas partes de su capacidad. Recuerda que también puedes hacerlo con una cuchara.

Hornea las magdalenas a 210 °C durante unos 16 o 18 minutos

SI ESPOLVOREAS LAS MAGDALENAS con un poco de salvado fino de trigo antes de meterlas en el horno, aportarán una mayor cantidad de fibra.

Dificultad: alta **Reposo:** de 1 a 24 horas en la nevera **Cocción:** 16-18 minutos

Magdalenas de harina de centeno

Receta para unas 12 magdalenas

125 g de huevo
175 g de azúcar moreno
60 ml de leche
190 ml de aceite de oliva suave
60 g de harina de trigo integral
160 g de harina de centeno integral (tipo 170)
7 g de impulsor o levadura química
Una pizca de sal
Ralladura de limón

Prepara la masa siguiendo los pasos de la receta de magdalenas de harina de trigo integral (pág. 30). Mezcla manualmente las dos harinas integrales antes de incorporarlas al batido.

Tapa la masa con un paño y déjala reposar en la nevera durante 1 hora como mínimo.

Puedes dejarla reposando en la nevera incluso hasta el día siguiente.

Precalienta el horno a 250 °C.

Cuando finalice el tiempo de reposo, remueve enérgicamente la masa con un batidor manual.

Distribuye la masa en los moldes para magdalena con ayuda de una manga pastelera con boquilla lisa o con una cuchara. Recuerda que no debes llenar los moldes por encima de las tres cuartas partes de su capacidad.

Espolvorea un poco de harina de centeno integral sobre la masa de las magdalenas antes de hornearlas.

Hornea las magdalenas a 210 °C durante 16 o 18 minutos aproximadamente.

SI QUIERES QUE LAS MAGDALENAS CONTENGAN MÁS FIBRA, antes de meterlas en el horno espolvoréalas con un poco de salvado de centeno o con harina de centeno integral. Además, así tendrán un sabor a centeno más pronunciado.
Observarás que las magdalenas de harina de centeno no adquieren el mismo volumen que las de harina de trigo cuando las cueces, aunque quedan muy tiernas y con una miga muy húmeda.

Dificultad: media **Reposo:** de 1 a 24 horas en la nevera **Cocción:** 16-18 minutos

Magdalenas de cereales variados y semillas tostadas

Receta para unas 14 magdalenas

125 g de huevo
175 g de azúcar moreno
60 ml de leche
190 ml de aceite de oliva suave
90 g de harina de trigo integral
20 g de harina de trigo tostada
40 g de harina de maíz
50 g de harina de cebada integral
10 g de harina de malta tostada
7 g de impulsor o levadura química
70 g de semillas variadas (sésamo tostado, amapola, lino dorado, lino marrón, mijo, copos de avena, pipas de girasol, pipas de calabaza)
Una pizca de sal

Prepara la masa tal como se indica en la receta de magdalenas de harina de trigo integral (pág. 30). Mezcla manualmente todas las harinas de la receta y las semillas antes de incorporarlas al batido. Como la harina tostada debe estar fría, es mejor tostarla el día anterior.

Tapa la masa con un paño y déjala reposar en la nevera durante 1 hora como mínimo.

Puedes dejarla reposando en la nevera incluso hasta el día siguiente.

Precalienta el horno a 250 °C.

Después del reposo, remueve enérgicamente la masa con un batidor manual.

Llena de masa una manga pastelera con boquilla lisa y ve escudillando masa en los moldes para magdalenas, sin sobrepasar las tres cuartas partes de su capacidad. Recuerda que también puedes hacer esta operación con una cuchara.

Hornea las magdalenas a 210 °C entre 16 y 18 minutos aproximadamente.

RESERVA una pequeña cantidad de mezcla de semillas para decorar las magdalenas antes de hornearlas. Con las semillas tostadas en el horno quedarán más sabrosas y mucho más bonitas y espectaculares.

Dificultad: fácil **Reposo:** de 1 a 24 horas en la nevera **Cocción:** 16-18 minutos

Magdalenas de harina de espelta

Receta para unas 12 magdalenas

125 g de huevo
175 g de azúcar moreno
60 ml de leche desnatada
190 ml de aceite de oliva suave
210 g de harina de espelta integral
7 g de impulsor o levadura química
Una pizca de sal
Ralladura de limón

Prepara la masa según se indica en la receta de magdalenas de harina de trigo integral (pág. 30).

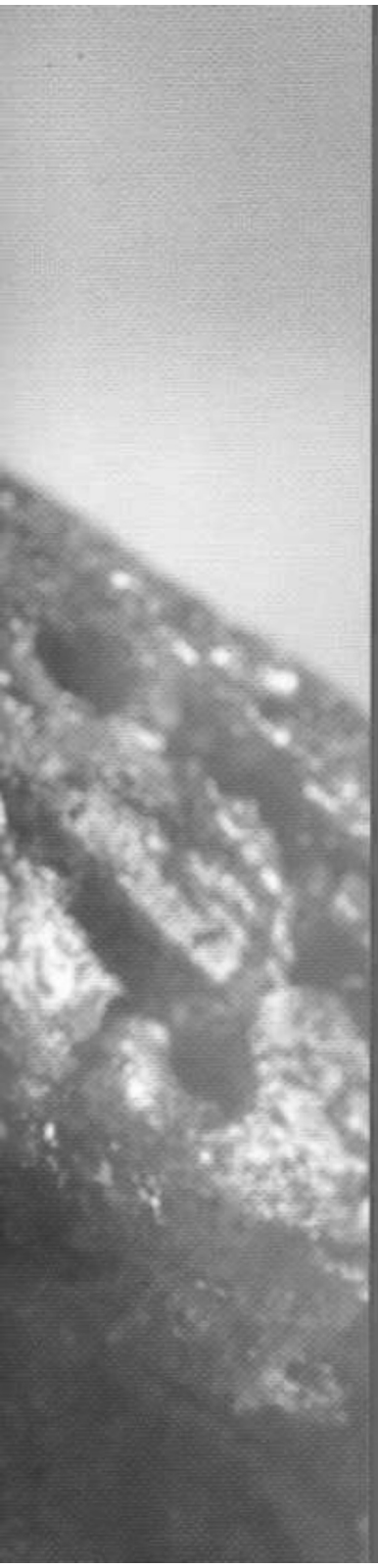
Precalienta el horno a 250 °C.

Una vez terminado el tiempo de reposo de la masa, remuévela enérgicamente con un batidor manual.

Reparte la masa en los moldes para magdalenas con ayuda de una manga pastelera con boquilla lisa o con una cuchara. Recuerda que solo debes llenar los moldes hasta las tres cuartas partes de su capacidad.

Hornea las magdalenas a 210 °C durante unos 16 o 18 minutos.

LA ESPELTA ES LA VARIEDAD DE TRIGO más antigua que se conoce, muy apreciada por sus propiedades nutricionales. Contiene más proteínas, vitaminas, minerales y oligoelementos que las otras harinas. La espelta integral aporta, además, fibra, magnesio, fósforo, hierro y vitaminas E y B y es adecuada para las personas que no toleran fácilmente los productos elaborados con trigo común, sin embargo, las personas celíacas (intolerantes al gluten) no pueden tomarla.



MAGDALENAS SALADAS

Magdalenas de zanahoria, comino y canela

Magdalenas de tomate con queso de cabra gratinado

Magdalenas aromáticas

Magdalenas de roquefort con nueces

Dificultad: fácil **Reposo:** de 1 a 24 horas en la nevera **Cocción:** 14-16 minutos

Magdalenas de zanahoria, comino y canela

Sírvelas como aperitivo o añádelas partidas en trozos pequeños a una ensalada, aliñadas con aceite de oliva.

Receta para unas 15 magdalenas

140 g de huevo
100 g de azúcar
60 ml de leche
220 ml de aceite de oliva virgen extra
210 g de harina floja
7 g de impulsor o levadura química
5 g de sal
150 g de zanahoria rallada
20 g de comino
3 g de canela en polvo

Con el accesorio batidor del robot amasador bate los huevos y el azúcar indicados en la receta.

Reduce la velocidad del batidor y agrega la leche al batido de huevos y azúcar. Incorpora el aceite batiendo a la misma velocidad.

Mezcla aparte la harina con el impulsor y la sal. Añade a esta mezcla la zanahoria rallada, el comino y la canela en polvo. Remuévelo todo con la mano hasta que observes que los ingredientes están bien homogeneizados.

Agrega esta mezcla al batido con el robot a velocidad lenta.

Cuando hayas obtenido una masa homogénea, aumenta la velocidad del robot y bátela durante 2 o 3 minutos más.

Tapa la masa con un paño y déjala reposar en la nevera durante 1 hora como mínimo. Puedes dejarla reposar incluso hasta el día siguiente.

Cuando termine el tiempo de reposo, remueve enérgicamente la masa con un batidor manual.

Precalienta el horno a 250 °C.

Pon la masa en una manga pastelera con boquilla lisa y ve escudillándola en los moldes de magdalena, sin llenarlos por encima de las tres cuartas partes de su capacidad. Recuerda que también puedes hacerlo con una cuchara.

Hornea las magdalenas a 210 °C entre 14 y 16 minutos aproximadamente.

ADORNA LAS MAGDALENAS con un poco de zanahoria rallada antes de hornearlas.

Dificultad: media **Reposo:** de 1 a 24 horas en la nevera **Cocción:** 14-16 minutos

Magdalenas de tomate con queso de cabra gratinado

Receta para unas 12 magdalenas

125 g de huevo	220 ml de aceite de oliva virgen extra	5 g de sal
100 g de azúcar	210 g de harina floja	Tomates frescos en láminas finas
60 ml de leche	5 g de impulsor o levadura química	Queso de cabra en rodajas

Bate los huevos y el azúcar con el accesorio batidor del robot amasador a la máxima velocidad.

Reduce la velocidad y agrega la leche sin dejar de batir. Incorpora el aceite batiendo despacio.

Mezcla aparte la harina con el impulsor y la sal.

Agrega esta mezcla al batido con el robot a velocidad lenta.

Cuando hayas obtenido una masa homogénea, aumenta la velocidad del robot y sigue batiendo durante 2 o 3 minutos.

Tapa la masa con un paño y déjala reposar en la nevera durante 1 hora como mínimo. Puedes dejarla reposar incluso hasta el día siguiente.

Precalienta el horno a 250 °C. Cuando termine el tiempo de reposo, remueve enérgicamente la masa con un batidor manual.

Llena los moldes para magdalenas con una manga pastelera o una cuchara hasta la mitad de su capacidad con la masa obtenida.

Pon una rodaja de queso de cabra encima de la masa y cúbrelo con una lámina fina de tomate.

Acaba de llenar los moldes con más masa de magdalena.

Antes de hornear las magdalenas, coloca encima de cada una otra rodaja de queso de cabra y otra lámina de tomate.

Hornéalas a 210 °C durante unos 14 o 16 minutos. Cuando las magdalenas estén frías, espolvoréalas con un poco de orégano y alíñalas con un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

SÍRVELAS ACOMPAÑADAS DE UNA RODAJA DE QUESO DE CABRA GRATINADO al horno y un poco de ensalada.

Dificultad: media **Reposo:** de 1 a 24 horas en la nevera **Cocción:** 14-16 minutos

Magdalenas aromáticas

Receta para unas 12 magdalenas

125 g de huevo
100 g de azúcar
60 ml de leche
220 ml de aceite de oliva suave
210 g de harina floja
5 g de impulsor o levadura química
5 g de sal
Ralladura de limón
Ralladura de naranja
5 g de especias variadas: 1 clavo en polvo, nuez moscada, pimienta negra, vainilla Bourbon, canela en polvo, hierbas provenzales

Mezcla todas las especias con la ralladura de limón y naranja y guárdalas en un recipiente que puedas cerrar herméticamente.

Con el accesorio batidor del robot amasador bate los huevos y el azúcar. Pon la marcha lenta del batidor e incorpora la leche al batido de huevos y azúcar. Agrega el aceite sin dejar de batir.

Mezcla la harina con el impulsor y la sal en un recipiente aparte. Agrega las especias y remuévelo todo bien. Incorpora esta mezcla a los huevos batiendo a velocidad lenta.

Cuando hayas obtenido una masa homogénea, aumenta la velocidad del robot y sigue batiendo durante 2 o 3 minutos más.

Tapa la masa con un paño y déjala reposar en la nevera durante 1 hora como mínimo. Puedes dejarla reposar incluso hasta el día siguiente.

Precalienta el horno a 250 °C. Cuando finalice el reposo, remueve enérgicamente la masa con un batidor manual.

Con una manga pastelera de boquilla lisa o una cuchara ve escudillando la masa en los moldes de magdalena. Recuerda que solo debes llenarlos hasta las tres cuartas partes de su capacidad.

Antes de hornear las magdalenas aromáticas, espolvoréalas con un poco de hierbas provenzales para diferenciarlas y acabar de aromatizarlas.

Hornéalas a 210 °C de 14 a 16 minutos aproximadamente.

GUARDA ESTAS MAGDALENAS POR SEPARADO, es decir, no las pongas con magdalenas de otras clases, porque les transmitirían su aroma y todas tendrían más o menos el mismo aroma.

Dificultad: media **Reposo:** de 1 a 24 horas en la nevera **Cocción:** 15-17 minutos

Magdalenas de roquefort con nueces

Receta para unas 12 magdalenas

125 g de huevo
100 g de azúcar
60 ml de leche
220 ml de aceite de oliva virgen extra
210 g de harina floja
7 g de impulsor o levadura química
5 g de sal
Queso roquefort
Nueces troceadas

Prepara la masa siguiendo los pasos de la receta de magdalenas de zanahoria, comino y canela (pág. 40).

Precalienta el horno a 250 °C.

Una vez finalizado el tiempo de reposo, remueve enérgicamente la masa con un batidor manual.

Llena los moldes de magdalena solamente hasta la mitad de su capacidad con la masa obtenida. Recuerda que para hacer esta operación puedes usar una manga pastelera o una cuchara.

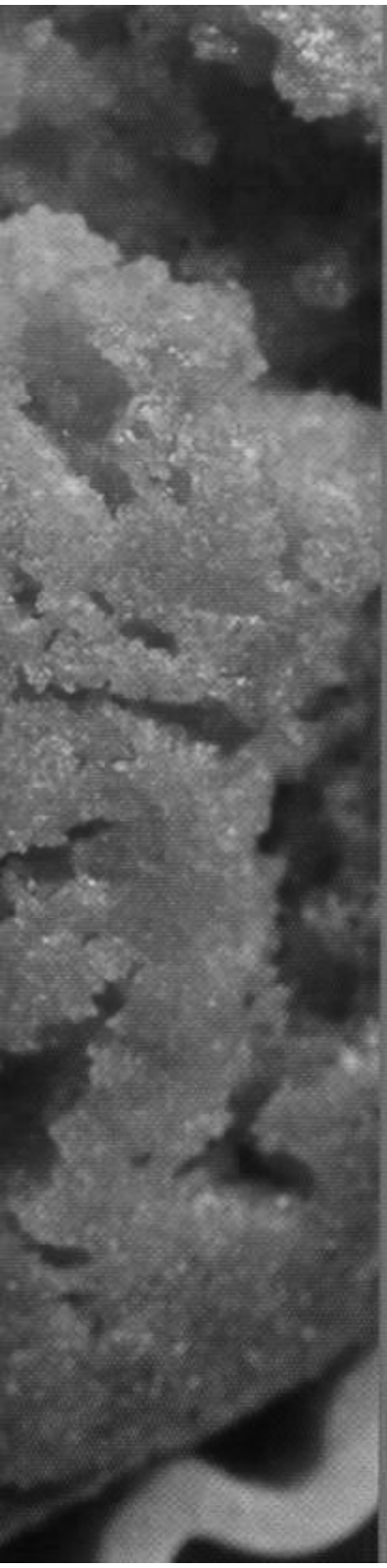
Pon, en cada molde, unos trozos de queso roquefort y unos trocitos de nueces encima de la masa. Pon la cantidad que quieras, pero piensa que si rellenas las magdalenas con demasiado roquefort, su sabor predominará en exceso y ocultará el propio de las magdalenas.

Acaba de rellenar los moldes hasta su capacidad máxima con más masa de magdalena.

Esparce trocitos de nueces por encima de las magdalenas antes de meterlas en el horno.

Hornea las magdalenas a 210 °C entre 15 y 17 minutos aproximadamente.

PUEDES SERVIR ESTAS MAGDALENAS cortadas en trocitos en el centro de una ensalada.



MAGDALENAS SIN GLUTEN

Esta es una receta base para hacer magdalenas sin gluten. Puedes añadirle cualquier complemento que combine bien con la masa de las magdalenas, vigilando que no contenga gluten. Asegúrate de que no existe riesgo de contaminación cruzada durante el proceso de elaboración.

Dificultad: medial **Reposo:** de 1 a 24 horas en la nevera **Cocción:** 14-16 minutos

Magdalenas sin gluten

Estas magdalenas pueden tomarlas tanto las personas celiacas como las no celiacas. Con un sabor exquisito y un coste muy asequible, se convierte en una delicia para todos.

Receta para unas 15 magdalenas

150 g de huevo
110 g de azúcar
20 g de mantequilla fundida pero no caliente
50 ml de aceite de oliva suave
30 g de almidón de maíz
170 g de harina de arroz (puede ser integral)
10 g de levadura química apta para celíacos
Ralladura de limón
Canela en polvo

Con el accesorio batidor del robot amasador bate los huevos y el azúcar indicados en la receta.

Incorpora la mantequilla a los huevos y el azúcar batiendo a una velocidad más lenta. Agrega el aceite batiendo también en marcha lenta.

Mezcla aparte la harina de arroz, el almidón de maíz, el impulsor, la sal, la ralladura de limón y la canela en polvo.

Añade esta mezcla a los huevos batiendo a velocidad lenta. Sigue batiendo hasta que observes que la masa está bien homogeneizada. Aumenta la velocidad del robot y bate la masa durante 2 o 3 minutos más.

Tapa la masa con un paño y déjala reposar en la nevera como mínimo durante 1 hora. Puedes dejarla en la nevera incluso hasta el día siguiente.

Cuando termine el tiempo de reposo, remueve enérgicamente la masa con un batidor manual.

Precalienta el horno a 250 °C. Coloca la masa en una manga pastelera con boquilla lisa y ve escudillándola en los moldes para magdalenas, sin sobrepasar las tres cuartas partes de su capacidad. Recuerda que también puedes hacerlo con una cuchara.

Si lo deseas, espolvorea las magdalenas con azúcar. Hornéalas a 210 °C durante 14 o 16 minutos aproximadamente.

MUFFINS

Muffins clásicos de chocolate
Muffins de frutos rojos
Muffins de naranja, limón y canela
Muffins de mascarpone y fresas

Muffins

Sin duda te habrás preguntado muchas veces cuál es la diferencia entre un muffin y una magdalena. Esta pregunta no tiene una respuesta clara y contundente, ya que las diferencias no son muy evidentes. Podríamos decir que el muffin es la magdalena americana. No queda tan aireado ni esponjado como nuestras magdalenas y tiene menos volumen. También suele ser más húmedo por el centro y casi siempre lleva algún relleno.

La materia grasa que vamos a utilizar en las recetas de muffins será la mantequilla en lugar del aceite de oliva o de girasol, aunque esto no significa que no podamos elaborar estupendos muffins con aceite. Verás que se usa mantequilla pomada, que es la mantequilla normal trabajada con un tenedor a temperatura ambiente. Debe tener la misma consistencia que una pomada, de ahí su nombre.

Otra de las diferencias importantes radica en el proceso de elaboración de la masa. Para hacer muffins no batiremos ni esponjaremos los huevos y la grasa, como hacemos con las magdalenas, sino que solo mezclaremos los ingredientes con una pala o una espátula hasta que formen una masa homogénea.

A diferencia de las magdalenas, no dejaremos reposar la masa en la nevera una vez elaborada. Cuando la masa esté homogénea, llenaremos directamente los moldes y hornearemos los muffins.

Si haces mucha masa y no quieres hornear tantos muffins, puedes congelar la masa que te sobre. Congélala toda dentro de un bol o recipiente con tapa o bien ya repartida en los moldes de los muffins, así podrás hornearlos directamente al sacarlos del congelador.

Dificultad: media **Cocción:** 16-17 minutos

Muffins clásicos de chocolate

Sugerencias de consumo: Estos muffins son ideales para complementar cualquier merienda o desayuno o simplemente para tomarlos con el café de media mañana.

Receta para unos 15 muffins

190 g de mantequilla pomada
190 g de azúcar moreno
100 g de yema de huevo (5 yemas aprox.)
160 g de chocolate negro fundido
150 g de clara de huevo (5 claras aprox.)
90 g de harina de trigo floja
5 g de impulso o levadura química
7 g de sal

Precalienta el horno a 240 °C.

Funde el chocolate al baño María o directamente en el microondas.

Mezcla con una espátula la mantequilla pomada con el azúcar moreno hasta formar una especie de crema.

Añade las yemas de huevo a la crema de mantequilla y, seguidamente, el chocolate fundido.

Incorpora las claras de huevo ligeramente esponjadas. La ligereza de los muffins va a depender del grado de esponjosidad que des a las claras: cuanto más batidas estén, más esponjosos y aireados quedarán los muffins.

Mezcla aparte la harina, la sal y la levadura química y agrégalo todo a la preparación anterior. Remueve hasta conseguir una masa homogénea.

Con ayuda de una cuchara o una manga pastelera llena los moldes de masa hasta la mitad de su capacidad. No llenes excesivamente los moldes, ya que la masa se saldría del molde durante el horneado.

Hornea los muffins a 210 °C unos 16 o 17 minutos aproximadamente, teniendo en cuenta que como la masa contiene chocolate su cocción es más dificultosa. Cuando los saques del horno comprueba que han crecido y que todavía están tiernos por arriba. Mientras se enfrían, los muffins clásicos de chocolate van adquiriendo cuerpo y consistencia.

SI FUNDES EL CHOCOLATE EN EL MICROONDAS hazlo con mucho cuidado porque quemarlo es más fácil de lo que parece (pág. 65).

Dificultad: media **Cocción:** 15-17 minutos

Muffins de frutos rojos

Receta para unos 20 muffins

280 ml de nata líquida
70 g de mantequilla pomada
150 g de huevo (3 huevos aprox.)
300 g de harina floja
10 g de impulsor o levadura química
150 g de azúcar molido
10 g de sal
Vainilla
Ralladura de limón
Frutos rojos (arándanos, frambuesas, etcétera)
Guarnición especial (pág. 65)

Precalienta el horno a 240 °C.

Mezcla la mantequilla pomada con el azúcar molido hasta obtener una crema. Añade la nata líquida y a continuación los huevos (no te preocupes si queda algún pequeño grumo).

Incorpora la harina mezclada con el impulsor, la sal, la vainilla y la ralladura de limón. Trabaja el conjunto lo justo para mezclar los ingredientes.

Llena los moldes hasta un poco más de la mitad de su capacidad con esta masa, usando una manga pastelera o una cuchara.

Pon en cada molde, encima de la masa, unos cuantos frutos rojos y remuévelos ligeramente con una cuchara pequeña para que se mezclen bien con la masa.

Con los dedos, espolvorea un poco de guarnición especial encima de cada muffin y hornéalos a 210 °C entre 15 y 17 minutos aproximadamente.

LOS FRUTOS ROJOS no los mezclaremos directamente con toda la masa porque corremos el riesgo de que se rompan mientras la removemos. Si ocurriera esto le darían a la masa un color rojizo que no deseamos.
Si utilizas frutos rojos liofilizados puedes agregarlos a la masa cuando la tengas lista para llenar los moldes. Si los usas congelados, déjalos descongelar en la nevera y antes de mezclarlos con la masa sécalos con papel absorbente para evitar que durante el horneado se queden en la parte inferior de los muffins.

Dificultad: media **Cocción:** 15-17 minutos

Muffins de naranja, limón y canela

Receta para unos 16 muffins

125 g de mantequilla pomada
40 g de yema de huevo (2 yemas aprox.)
60 g de clara de huevo (2 claras aprox.)
200 g de yogur de limón
25 ml de zumo de limón exprimido
25 ml de zumo de naranja exprimido
10 g de canela en polvo
350 g de harina floja
10 g de impulsor o levadura química
150 g de azúcar en grano
5 g de sal
Piel de limón y naranja rallados bien finos

Precalienta el horno a 240 °C.

Mezcla la mantequilla pomada con el azúcar hasta que adquiera la consistencia de una crema.

Incorpora las yemas de huevo, el yogur y los zumos exprimidos de limón y naranja.

Mezcla aparte la harina, la sal, la canela, la piel de limón y de naranja y la levadura química. Agrégalo todo a la preparación anterior.

Monta las claras de huevo a punto de nieve flojo e incorpóralas a la masa anterior. Remueve delicadamente hasta obtener una mezcla homogénea.

Llena los moldes hasta la mitad de su capacidad con la masa y pon encima de cada muffin un poco de ralladura de limón y de naranja.

Hornea los muffins a 210 °C entre 15 y 17 minutos aproximadamente o hasta que observes que están dorados. Puedes realizar el truco del palillo para comprobar que están bien cocidos.

Cuando los muffins estén fríos, puedes espolvorearlos con azúcar molido y estarán listos para servirlos.

Dificultad: fácil **Cocción:** 15-17 minutos

Muffins de mascarpone y fresas

Receta para unos 22 muffins

90 g de mantequilla pomada
160 ml de leche entera
40 g de yema de huevo (2 yemas aprox.)
60 g de clara de huevo (2 claras aprox.)
380 g de harina floja
10 g de impulsor o levadura química
150 g de azúcar molido
5 g de sal
250 g de queso mascarpone
180 g de fresas

Precalienta el horno a 240 °C.

Remueve el azúcar con la mantequilla pomada hasta formar una especie de crema.

Añade las yemas, el queso mascarpone y la leche fría.

Incorpora a la preparación anterior la harina, la sal y la levadura química previamente mezcladas.

Monta las claras a punto de nieve suave y agrégalas a la masa removiendo con delicadeza. Incorpora también las fresas troceadas, limpias y secas.

Con una manga pastelera o una cuchara, llena los moldes hasta la mitad de su capacidad con la masa.

Hornea los muffins a 210 °C entre 15 y 17 minutos aproximadamente o hasta que observes que están dorados. Puedes comprobar si están bien cocidos con el truco del palillo.

SIRVE ESTOS MUFFINS en un bol, troceados y con un poco de nata ligeramente batida con azúcar o yogur líquido. Puedes agregar trocitos de fruta como por ejemplo fresas.

Otras recetas

CREMA PASTELERA (para la receta de la pág. 18)

1 l de leche
La piel de 1 limón
Una rama de canela
250 g de azúcar
6 yemas de huevo
80 g de almidón de maíz

Empieza a preparar la crema pastelera hirviendo e infusionando 750 g de leche con la piel de limón y la rama de canela. Déjala enfriar, pásala por un colador y añádele el azúcar.

Mezcla las yemas de huevo y el almidón con el resto de la leche (250 g). Remueve con un batidor manual y procura que no queden grumos.

Pon la leche con el azúcar al fuego y cuando empiece a hervir viértela en la papilla de yemas, leche y almidón. Remueve la mezcla fuera del fuego. Cuece esta crema a fuego fuerte durante 1 minuto y ya la tendrás lista.

Tapa la crema con un film transparente para que no haga corteza y déjala enfriar antes de utilizarla.

PASTA DE PISTACHO (para la receta de la pág. 26)

Pon los pistachos crudos en un picador eléctrico y trabájalos hasta que veas que se convierten en un granulado bien fino. Pásalo a un cuenco y aplástalo manualmente con un mortero hasta que se forme una pasta con el aceite que desprenden los mismos pistachos.

GUARNICIÓN ESPECIAL

Esta guarnición nos servirá para terminar cualquier muffin, ya que aporta una textura y un sabor extraordinarios. Puedes guardarla en el congelador durante varias semanas e ir utilizándola directamente, sin descongelarla.

Espolvorea un poco de esta guarnición encima de cada muffin antes de hornearlos.

60 g de mantequilla pomada
70 g de harina floja
90 g de azúcar moreno
70 g de harina de almendra tostada

Mezcla todos los ingredientes manualmente hasta obtener una masa de aspecto desgranado y arenoso. Resérvala en el congelador tapada con film transparente.

CÓMO FUNDIR EL CHOCOLATE EN EL MICROONDAS

Si fundes chocolate en el microondas, hazlo con mucho cuidado porque quemarlo es más fácil de lo que parece. Debes fundirlo poniéndolo en el microondas cuatro o cinco veces durante 20 o 30 segundos cada vez, en función de la cantidad y de la potencia del horno, removiendo muy bien después de cada vez. Intenta que todo el chocolate permanezca en el centro del bol y no quede esparcido ni pegado a las paredes del recipiente. Sabrás que el chocolate se ha quemado si tienes unos puntitos muy pequeños que no se deshacen al tocarlos con los dedos.

Buenos consejos

PREPARA Y PESA POR SEPARADO todos los ingredientes de la receta antes de empezar a batir. Así podrás comprobar que no te falta ninguno.

RECUERDA QUE DEBES ENCENDER EL HORNO a 250 °C unos 20 minutos antes de empezar a cocer las magdalenas para que esté bien caliente.

TEN CUIDADO SI ENCIENDES EL VENTILADOR DEL HORNO, ya que en algunos hornos domésticos el aire circula a mucha velocidad y podría llegar a volcar las magdalenas durante la cocción.

DEBES TENER PRECAUCIÓN CON LA TEMPERATURA de la parte de abajo (la suela) del horno. Si la pones muy fuerte corres el riesgo de que se queme la base de las magdalenas, lo cual les daría un sabor a quemado muy desagradable.

COMO NO TODOS LOS HORNOS SON IGUALES, las primeras veces que hornees magdalenas experimenta para saber exactamente cuáles son la temperatura, el tiempo y la regulación ideales de tu horno.

NO ABRAS EL HORNO hasta que las magdalenas hayan subido y adquirido casi el color que deben tener. Si lo abres, la entrada de aire frío a mitad de cocción puede hacer que las magdalenas bajen y ya no vuelvan a subir.

COLOCA LOS MOLDES PARA MAGDALENAS BIEN SEPARADOS EN LA BANDEJA DE HORNO. El calor debe poder pasar entre ellos para que la masa se cueza bien.

DEJA ENFRIAR LAS MAGDALENAS ANTES DE DESMOLDARLAS. Ten paciencia y no las desmoldes calientes, porque hay muchas posibilidades de que se rompan.

NO PONGAS LAS MAGDALENAS EN LA PARTE BAJA DEL HORNO, porque podría quemárseles la base.

CUANDO HAYAS HORNEADO Y DEJADO ENFRIAR LAS MAGDALENAS, guárdalas en un recipiente que puedas cerrar herméticamente para que se conserven tiernas.

PUEDES CONGELAR LA MASA DE MAGDALENA CRUDA si no quieres hacer tantas magdalenas, recude la receta a la mitad, o haz toda la masa y congela la que no quieras hornear.

Índice de ingredientes

aceite de girasol, 10, 54
aceite de oliva, 10, 13, 54
  suave, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 30, 32, 34, 36, 44, 50
  virgen extra, 40, 42, 46
almidón de maíz (Maizena), 8, 50, 64
amapola, semillas de, 34
arándanos, 58
avena, copos de, 34
azúcar, 10, 12, 13, 16, 18, 20, 22, 26, 40, 42, 44, 46, 50, 60, 64
molido, 58, 62
moreno o de caña, 10, 24, 30, 32, 34, 36, 56, 65

calabaza, pipas de, 34
canela, rama de, 64
canela en polvo, 11, 16, 40, 46, 50, 60
chocolate, 22
negro fundido, 56
clavo en polvo, 44
comino, 40, 46

endospermo, o almendra harinosa, 8

frambuesas, 58
mermelada de, 20
fresas, 62
fructosa, 10

gelatina de manzana, 18
germen, 8
girasol, pipas de, 34
gliadina, proteína, 8
glucosa, 10
glutenina, proteína, 8

harina
  de almendra tostada, 65
  de arroz, 50
  de cebada integral, 34
  de centeno integral, 8, 32
  de espelta integral, 36
  de fuerza, 8
  de maíz, 34
  de malta tostada, 34
  de trigo floja, o suave, 8, 13, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 40, 42, 44, 46, 56, 58, 60, 62, 65
  de trigo integral, 8, 30, 32, 34
  de trigo tostada, 34
huevo, 9, 12, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 30, 32, 34, 36, 40, 42, 44, 46, 50, 55, 58
  clara de, 56, 60, 62
  líquido, 9
  yema de, 56, 60, 62, 64

leche desnatada, 11, 30, 36
leche fresca entera, 11, 12, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 32, 34, 40, 42, 44, 46, 62, 64
levadura química apta para celíacos, 50
levadura química o impulsor, 11, 13, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 30, 32, 34, 36, 40, 42, 44, 46, 56, 58, 60, 62
limón, ralladura de, 11, 16, 26, 30, 32, 36, 44, 46, 50, 60, 64
limón confitado, dados de piel de, 22
lino dorado, semillas de, 34
lino marrón, semillas de, 34

mantequilla, 10, 50
  pomada, 54, 56, 58, 60, 62, 65
manzana, 13, 18
miel, 24
mijo, semillas de, 34

naranja, ralladura de, 11, 44, 60
naranja confitada, dados de piel de, 22
nata líquida, 58, 62
nueces troceadas, 46
nuez moscada rallada, 11, 44

orégano, 42

pimienta negra, 44
piñones, 13
pistacho crudo, pasta de, 26, 64
pistacho tostado, 26

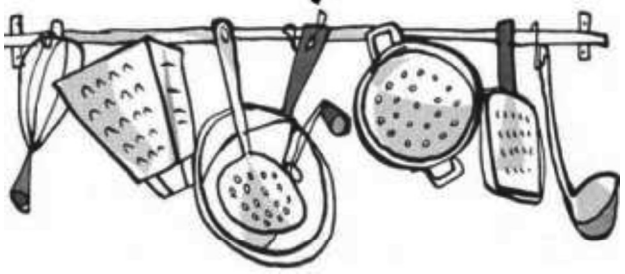
queso de cabra, 42
queso mascarpone, 62
queso roquefort, 46

sal, 11, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 30, 32, 34, 36, 40, 42, 44, 46, 50, 56, 58, 60, 62
salvado, 8, 30
  de centeno, 32
sésamo tostado, 34

tomate seco confitado, 42

vainilla, 58
  Bourbon, rama de, 26, 44
  en polvo, 11

yogur de limón, 24, 60

zanahoria rallada, 40, 46
zumo de limón exprimido, 60
zumo de naranja exprimido, 60

Peabody & LTC