



Cocina fácil para solteros para Dummies

Inés Ortega

¿Te has independizado? ¿Tienes una cita? ¿Te enfrentas tu solo a tu propia cocina? De la mano de Inés Ortega podrás preparar fácilmente platos sanos y deliciosos.

Apartamento nuevo y... ¡cocina vacía! No te lances a comprar todos los cacharros que veas en las tiendas: hazle caso a Inés Ortega y empieza con los imprescindibles.

Después, a por la materia prima: controla tus caprichos y llena tu despensa con sentido común. Y ahora, manos a la obra. Y si esto te produce cierto vértigo, siempre puedes comenzar con un bocata de sardinas (con piñones) o unos canapés de anchoas y aceitunas, que no necesitan fuego y están "de muerte". Si te sientes inspirado, a lo mejor te pica la curiosidad el risotto de champiñones o la crema de naranja helada. Y si lo tuyo es vocación, ¿por qué note atreves con el caldo gallego o el rodaballo frío al vermouth?

¡Este libro va a ser tu mejor asesor culinario!

Fecha de publicación:
30/11/2012

Sello Editorial:
Para Dummies

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Teléfono: 93 492 82 03

Email: mjbertran@planeta.es

- **Lo que tu abuela no sabe...** — cómo camuflar platos precocinados, trucos para dar el pego, comida para llevar a la oficina o a la uni; son las "nuevas tecnologías" culinarias.

- **Esta noche vienen todos a ver el partido a tu casa** — recursos e ideas originales para comer con las manos.

- **Cuando tienes que demostrar que eres muy maduro** — invita a tus padres para demostrarles que estás preparado para tener tu propia casa (¡y tu propia cocina!).

- **Comer fuera de casa** — si vas a menudo de restaurante o te llevas la comida en una fiamblera, ten en cuenta los consejos de Inés Ortega para que tu dieta sea sana y variada.

- **Que no falte, pero que no sobre** — vitaminas, proteínas, fibra, minerales... es importante que conozcas qué te aporta cada alimento, para asegurarte de que llevas una dieta sana y completa.



Inés Ortega

Inés Ortega, hija de **Simone Ortega**, autora del best seller "*1080 recetas de cocina*" (Editorial Alianza) compagina sus actividades como catedrática de instituto con su dedicación al mundo de la gastronomía.

Según ella misma dice, heredó de su padre y de su abuelo su interés por la comunicación, mientras que de su madre heredó su pasión por la cocina.

Escribe semanalmente en la revista *Hola*, colabora en programas de radio y televisión y no deja de escribir nuevos libros. Entre su amplia bibliografía podríamos destacar *Sándwiches, canapés y tapas*, *El libro de los huevos y las tortilla*, *Cocina con plantas silvestres*, *El libro de los postres* o *La vía láctea*.