

# Patés, terrinas y otras pastas para untar



Cocina Fácil

Picantes o dulces, clásicas  
o de nueva creación...  
Una gran variedad de pastas caseras  
para untar en el pan.

Adelheid Beyreder

El queso es un alimento muy rico en proteínas, minerales y vitaminas que puede ser empleado de muchas formas diferentes. Quesos frescos, como el requesón, también conocido como *quark*, o quesos frescos muy cremosos, son los más apropiados para untar en panecillos, porque, gracias a su ligero sabor, combinan con cualquier ingrediente y, además, hacen que la untura se pueda extender muy bien sobre el pan.

### Requesón

El requesón va bien con todo. Debido a su ligero sabor, puede combinarse tanto con ingredientes

picantes como dulces. Las unturas elaboradas con requesón deben estar frescas. En cualquier caso, si se desea conservarlas durante algún tiempo (tapadas en la nevera), se han de remover con vigor antes de servir las para que, al untarlas, vuelvan a tener su aspecto liso. La utilización de un requesón magro, de nata, o de un requesón con dos variedades de grasa, depende siempre del gusto personal y de la cantidad de calorías que se desee ingerir. El requesón empleado en las recetas de este libro tienen un 20% de materia grasa. Si prefiere un requesón magro, debe removerse con algo de agua o leche hasta conseguir un estado cremoso.

**El requesón va bien con todo: en un santiamén se consiguen exquisitas unturas para todos los gustos.**



# Los más delicados quesos

### Unturas de requesón rápidas y deliciosas

Para 4 personas, mezcle 250 g de requesón por persona con los siguientes ingredientes:

- 2 yemas de huevo cocidos y 1 cs de curry en polvo;
- 1 cebolla pequeña, picada menudo y una pizca de sal;
- 1 manzana rallada, un poco ácida;
- 3 cs de aceite de linaza, 1 ct de comino molido y una pizca de sal;
- 2 pepinos en conserva troceados fino, pimienta y sal;
- 50 g de tomates troceados en taquitos, 1 cs de albahaca recién cortada;
- 50 g de queso azul desmenuzado y 2 cs de nata.

### La grasa del queso

El índice de grasa no se establece en números absolutos, sino en el porcentaje que contiene la propia masa seca, debido a que la cantidad de grasa puede variar respecto al peso. Sin embargo, la masa seca siempre es la misma. Aun así, muchos fabricantes, además de indicar el porcentaje de grasa de la masa seca establecido por

ley, suelen incluir un índice absoluto de grasa aproximado por cada 100 g.

### ¿Qué pan utilizo?

Para la mayoría de las unturas, se sugieren tipos de pan que combinen bien con ellas. Sin embargo, se puede probar con otros panes. Lo más apropiado para el hogar es el uso de diversos panes integrales, ricos en vitaminas y minerales, que sacian el hambre por más tiempo. En los últimos años han cobrado cierta importancia los panes franceses e italianos, como la *baguette* o la *ciabatta*. Por otro lado, no debe olvi-

darse que los panes, como el de cebolla o el de ajo, mantienen un fuerte sabor que no siempre es compatible con todas las unturas. A los panes más oscuros, como el de centeno o el integral, les van bien las unturas de carne; al *pan negro de Westfalia*, por ejemplo, las unturas de queso. Mientras que el pan blanco o el de trigo admiten unturas de huevo, carne de ave y quesos suaves. Además, también se pueden utilizar como base las rebanadas de *baguette* o las de cualquier otro pan tostado crujiente, como los *Cracker*.

**Lo más aconsejable es utilizar panes diferentes, para aplicar sobre ellos las unturas preferidas.**

### Algunos consejos acerca del pan

El pan recién comprado, caliente aún, conviene sacarlo cuanto antes de su envoltorio para que se enfríe; y, luego, envolverlo de nuevo inmediatamente para que la corteza permanezca crujiente.

El pan, cuando está tierno, se corta mejor si previamente se calienta un poco el cuchillo.

Los panes tostados, cuando están blandos, vuelven a estar crujientes si los calienta en el horno, por ejemplo, aprovechando el calor tras realizar un pastel. Por otra parte, el pan de molde se mantiene más tiempo si se deja en la nevera sin sacarlo del envoltorio.



## Liptauer

- Fácil
- Clásica

Se trata de una de las unturas de pan más conocidas y con más éxito, de la que existen numerosas recetas, algunas de las cuales cuentan con hasta 30 ingredientes.

**Para 4 personas:**

**250 g de queso**

**de oveja Brimsen**

**50 g de mantequilla**  
**blanda**

**1 ct de mostaza picante**

**1 cebolla**

**1 ct de alcaparras, sal**

**1 filete de anchoa**

**1 cs de pimentón**  
**dulce**

**1/2 ct de comino**  
**molido**

**1 manojo de cebollino**

**Tiempo de preparación:**  
**15 minutos**

**Por persona, aprox.:**  
**900 kJ / 210 kcal.**  
**8 g Pr / 18 g Gr / 4g Hc**

**1** Rallar el queso Brimsen y removerlo con mantequilla y mostaza.

**2** Pelar la cebolla, hacerla aros finos y mezclarlos con lo anterior. Trocear las alcaparras. Desalar la anchoa, cortarla en trocitos y añadirla a las alcaparras.

**3** Condimentar la untura con el pimentón, el comino y un poco de sal.

**4** Lavar el cebollino, trocearlo y esparcirlo sobre la untura. Servir con pan integral.

### VARIANTE

El Brimsen es un queso de oveja, muy conocido en Hungría, Rumanía y Chequia. Por nuestras latitudes, sólo se puede comprar en verano. En caso de no conseguirlo, es posible usar cualquier requesón de nata u otro queso de oveja. En lugar de anchoas, la untura admite paté de anchoa.

Intente las siguientes variantes: Lavar 2 pimientos verdes grandes, quitarles los tallos y la carne de alrededor.

Despepitarse y quitar la piel blanca interior. Rellenar los pimientos con el *Liptauer* y dejar que enfríen 1 hora en el frigorífico. Luego, cortar los pimientos en tiras finas y disponerlas en platos.

Remover la mantequilla y la cebolla, mezclándolos con el queso Brimsen. Añadir sal y partir en 3 trozos.

Condimentar un trozo con 1 cs de comino, otro con 1 cs de pimentón dulce y, el último, con 2 cs de perejil picado. ¡Sabrá delicioso y quedará muy bonito!

## Obatzter

- Fácil
- Clásica

**Para 4 personas:**

**250 g de queso**  
**camembert, muy curado**

**50 g de mantequilla**  
**blanda**

**2 cs de cerveza rubia**

**1 cebolla pequeña**

**1 ct de pimentón**  
**dulce**

**una pizca de comino**  
**molido**

**sal y pimienta**

**1 manojo de**  
**cebollino**

**Tiempo de preparación:**  
**15 minutos**

**Por persona, aprox.:**  
**1 125 kJ / 270 kcal.**  
**11 g Pr / 24 g Gr / 2 g Hc**

**1** Quitar la corteza del queso camembert y aplastarlo con una cuchara. Mezclarlo con la mantequilla y la cerveza.

**2** Pelar las cebollas, cortarlas en aros finos y añadirlos a la mezcla anterior. Condimentar el queso con pimentón, comino, sal y pimienta.

**3** Presentar la untura, con forma de bola, en un plato. Lavar el cebollino, trocearlo muy fino y distribuirlo sobre la untura. Esta untura se

aconseja acompañarla de pan moreno o con rosquillas de pan crujientes y saladas.

### VARIANTE

El queso camembert se puede sustituir perfectamente por un queso *romadur* ya curado, o por un queso tipo *limburg*. Si es así, prescinda de la cerveza.

# Körözött

- Fácil
- Rápida

Para 4 personas:

150 g de requesón

1 cs de nata agria

1 cs de pimentón dulce

3 pimientos pequeños:  
verde, rojo y amarillo

1 cebolla pequeña

1 ct de zumo de limón

sal y pimienta

Tiempo de preparación:  
15 minutos

Por persona, aprox.:

260 kJ / 60 kcal.

5 g Pr / 2 g Gr / 5 g Hc

**1** Revolver el requesón con la nata, hasta que no queden grumos.

**2** Cortar los pimientos en tiras, lavarlos, trocearlos en taquitos y añadirlos a lo anterior. Pelar las cebollas, trocearlas fino y mezclarlas con lo demás.

**3** Condimentar la untura con zumo de limón, sal y pimienta. Va muy bien con panes integrales.

En la foto, de arriba abajo:  
Liptauer, Körözött y Obatzter.





## Untura de pepino

- Fácil
- Económica

**Para 4 personas:**

**1 pepino pequeño**

**sal**

**150 g de requesón**

**2 cs de nata agria**

**1 diente de ajo**

**1 cs de rábano picante,  
recién rallado (también  
sirve de bote)**

**pimienta**

**1/2 manojo de eneldo**

**Tiempo de preparación:**

**15 minutos**

**Tiempo de reposo:**

**30 minutos**

**Por persona, aprox.:**

**250 kJ / 60 kcal.**

**5 g Pr / 2 g Gr / 5 g Hc**

**1** Pelar el pepino y, a continuación, cortarlo longitudinalmente en dos partes. Despepearlo y sacarle la pulpa de alrededor con una cuchara. Cortar el pepino en taquitos de pequeño tamaño, condimentarlos con sal y dejarlos que reposen 30 minutos. Finalmente, escurrir el líquido que han soltado los taquitos de pepino durante el reposo.

**2** Remover el requesón con la nata agria, continuando hasta que adquiera un aspecto liso. Pelar y macha-

car el ajo y añadir a la mezcla anterior, junto con el rábano picante. Salpimentar al gusto personal.

**3** Lavar el eneldo, picarlo fino y distribuirlo sobre la untura. Acompañado con panes negros, la untura de pepino resulta muy rica.

### SUGERENCIA

Disponer el rábano picante fresco, sin pelar, en un recipiente con leche y mantenerlo en remojo durante 1 hora. El rábano picante rallado conserva su espléndido color blanco si se le añaden unas gotas de zumo de limón por encima.

# Requesón de rábano encarnado

- Económica
- Rápida

Para 4 personas:

1 manojo de rábanos encarnados

1 manojo de cebollino

250 g de requesón

2 cs de *crème fraîche*  
sal y pimienta

Tiempo de preparación:  
10 minutos

Por persona, aprox.:  
385 kJ / 90 kcal.  
7 g Pr / 6 g Gr / 3g Hc

**1** Lavar bien los rábanos y picarlos en trozos pequeños. Lavar bien el cebollino y trocearlo después.

**2** Mezclar el requesón con el queso fresco, hasta conseguir que la mezcla no tenga grumos. Agregarla a los rábanos picados y al cebollino troceado.

**3** Condimentar con sal y pimienta. El requesón de rábano está especialmente indicado para acompañar panes integrales o pan sueco.

## VARIANTE

En lugar de rábanos encarnados, la untura admite 150 g de rábanos blancos recién rallados.

## SUGERENCIA

La untura se sirve de inmediato. De no ser así, los rábanos se secan demasiado. Si se desea que los rábanos se conserven durante más tiempo, sólo hay que disponerlos con las hojas verdes hacia abajo en un recipiente lleno de agua. Las hojas frescas de rábano, de color verde oscuro, pueden aprovecharse para realizar sopas y salsas con tan sólo hervirlas.



## Untura con queso de "Sacher"

- Fácil
- Clásica

Esta receta es una invención de Edward Sacher, fundador del conocido Hotel vienés.

**Para 4 personas:**  
**queso de "Sacher"**  
**3 huevos, pimienta**  
**1 pimiento verde, sal**  
**2 filetes de anchoa (de lata o de bote)**  
**1 pepinillo agri dulce pequeño**  
**1 cebolla pequeña**  
**50 g de mantequilla blanda**  
**1 ct de mostaza**  
**150 g de requesón**  
**1 cs de perejil picado**  
**1 pimiento dulce**

Tiempo de preparación:  
25 minutos

Por persona, aprox.:  
815 kJ / 195 kcal.  
9 g Pr / 16 g Gr / 4 g Hc

**1** Cocer los huevos durante 10 minutos. Cuando estén cocidos, ponerlos bajo un chorro de agua fría. Posteriormente, pelar 2 huevos y picarlos fino.

**2** Mientras se cuecen los huevos, partir los pimientos a la mitad, lavarlos y cortar-

los fino. Desalar las anchoas con agua fría y cortarlas en trozos pequeños. Trocear el pepinillo agri dulce. Pelar la cebolla y picarla fino.

**3** Remover la mantequilla con la mostaza y el requesón. Añadir a la mezcla anterior los pimientos, las anchoas, el pepino, la cebolla, los huevos y el perejil. Salpimentar la untura al gusto personal.

**4** Disponer el queso de "Sacher" en un plato. Pelar el huevo restante y hacerlo rodajas. Estas rodajas repartirlas sobre el queso y aderezar todo con pimienta. El queso de "Sacher" se muestra especialmente gustoso untado sobre cualquier pan moreno o integral.

### SUGERENCIA

Si las anchoas no les gustan, se puede utilizar 1 cs de alcaparras molidas, o prescindir de ambos ingredientes. El pimiento es más digestible si, antes de picarlo en trocitos, se corta en aros, se escaldan éstos durante 2 minutos en agua hirviendo y se pasan luego por un chorro de agua fría.

## Untura de Bohemia

- Económica
- Rápida

Esta especialidad de Bohemia se caracteriza por contar entre sus ingredientes con queso de leche agria.

**Para 4 personas:**  
**250 g de queso de leche agria**  
**50 g de mantequilla blanda**  
**2 cs de nata agria**  
**3 cs de cerveza rubia**  
**1 cebolla pequeña**  
**1 manojo de cebollino**  
**1 ct de pimentón dulce**  
**sal**  
**comino**

Tiempo de preparación:  
10 minutos

Por persona, aprox.:  
785 kJ / 190 kcal.  
19 g Pr / 11 g Gr / 2 g Hc

**1** Aplastar el queso con un tenedor. A continuación, mezclarlo con la mantequilla, la nata y la cerveza.

**2** Pelar la cebolla y picarla muy fino. Lavar el cebollino y hacerlo trocitos. Reservar algunos de estos trozos como guarnición. Mezclar la cebolla y el resto de cebollino con el queso.

**3** Condimentar la untura con el pimentón, la sal y el comino. Por último, rociar por encima todo el cebollino reservado. Esta untura es ideal para acompañar panes integrales.

### SUGERENCIA

Si el queso no estuviera lo suficientemente maduro, se le añaden 2 ó 4 cs de nata agria y se pasa todo por la batidora.

En la parte superior de la foto: untura de Bohemia. En la parte inferior: untura con queso de "Sacher".







## Crema parmesana

- Refinada
- Rápida

**Para 4 personas:**

**150 g de queso  
parmesano**

**150 g de mantequilla  
blanda**

**2 cs de vino blanco  
sal y pimienta**

**1 berro**

**Tiempo de preparación:  
15 minutos**

**Por persona, aprox.:**  
1 815 kJ / 435 kcal.  
15 g Pr / 41 g Gr / 0 g Hc

**1** Rallar muy bien el queso parmesano y añadirle la mantequilla y el vino. Remover todo. Salpimentar.

**2** Colocar el berro sobre un colador y lavarlo, cortarlo fino y mezclarlo; o, también, echarlo por encima de la crema parmesana.

**3** Untar la crema parmesana sobre una *baguette* recién hecha, o sobre pan de nueces.

### VARIANTE

En lugar del queso parmesano, también pueden utilizarse quesos curados más económicos, como el queso de *gruyère*.

### SUGERENCIA

Un queso demasiado blando se ralla mejor si, antes de su utilización, se deja por un corto período de tiempo en el congelador.

El berro se puede cultivar fácilmente en la huerta o jardín. Para ello, se coloca un recipiente lleno de algodón empapado en agua y se esparcen las semillas de berro sobre él. El recipiente se mantiene en un lugar cálido con el algodón humedecido. En poco tiempo, se podrá cosechar el berro.

# Requesón a las finas hierbas

- Económica
- Rápida

Para 4 personas:

**1 cebolla pequeña**  
**50 g de hierbas frescas**  
 (por ejemplo, cebollino, perejil, perifollo, estragón)  
**250 g de requesón**  
**2 cs de nata agria**  
**sal y pimienta**

Tiempo de preparación:  
 10 minutos

Por persona, aprox.:  
 315 kJ / 75 kcal.  
 7 g Pr / 4 g Gr / 4 g Hc

**1** Pelar las cebollas y picarlas muy fino. Lavar las hierbas y, en caso necesario, separar los tallos más gruesos. Reservar algunas hojitas como guarnición, y cortar el resto en trozos muy pequeños.

**2** Alisar el requesón junto con la nata. Mezclar con las hierbas.

**3** Salpimentar la untura de requesón y servirla, preferiblemente, con pan integral.

## VARIANTE

En primavera, también puede utilizarse para la untura hierbas silvestres como la ortiga o el diente de león.

## SUGERENCIA

Para que las hierbas se conserven durante más tiempo, se envuelven en un papel humedecido y se mantienen en el frigorífico.





## Crema de zanahoria

- Económica
- Rápida

**Para 4 personas:**

**200 g de zanahorias**  
**1 manojo de cebollino**  
**150 g de requesón**  
**1 cs de nata agria**  
**1 ct de zumo de limón**  
**sal y pimienta**

**Tiempo de preparación:**  
**15 minutos**

**Por persona, aprox.:**  
**220 kJ / 55 kcal.**  
**5 g Pr / 2 g Gr / 4 g Hc**

**1** Lavar las zanahorias, pelarlas y rallarlas fino. Lavar el cebollino y cortarlo en trozos pequeños.

**2** Batir el requesón con la nata y el zumo de limón,

hasta conseguir una mezcla cremosa. Añadir las zanahorias y el cebollino, y remover.

**3** Salpimentar la crema de zanahoria y servirla para su degustación con pan integral.

### VARIANTE

En vez de zanahorias también puede emplearse apio o manzanas ácidas, o una mezcla de ambos ingredientes. En cualquier caso, siempre hay que añadir 2 cs de nueces molidas.



## Requesón de rábano

- Económica
- Rápida

**Para 4 personas:**

**150 g de requesón**  
**2 cs de aceite de girasol**  
**1 rábano negro**  
**mediano (aprox., 150 g)**  
**1 cebolla pequeña**  
**sal**

**Tiempo de preparación:**  
**10 minutos**

**Por persona, aprox.:**  
**340 kJ / 80 kcal.**  
**4 g Pr / 6 g Gr / 3 g Hc**

**1** Mezclar y remover el requesón con el aceite de girasol, hasta conseguir una masa homogénea y lisa.

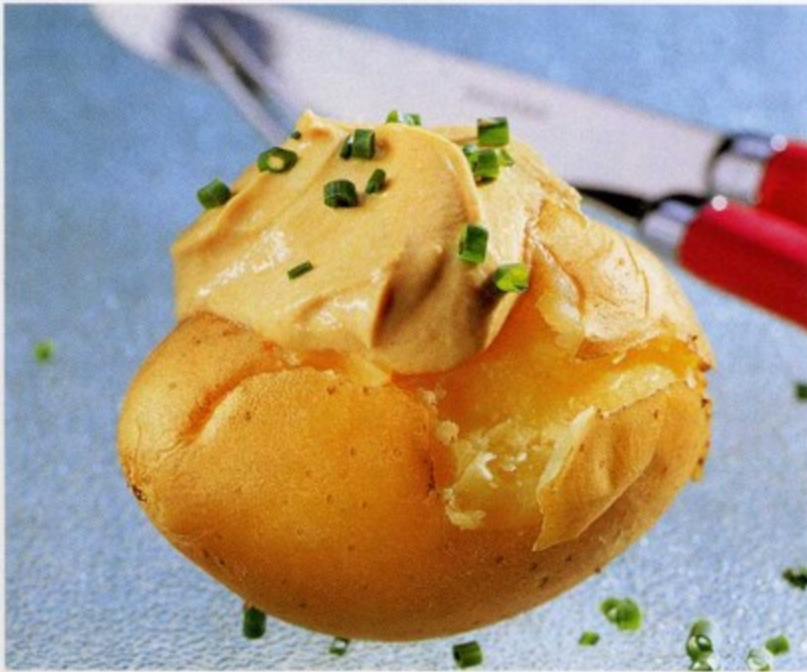
**2** Pelar el rábano, lavarlo, rallarlo grueso y verterlo en

la mezcla anterior. Pelar la cebolla, picarla fino y añadirla también.

**3** Condimentar el requesón de rábano con sal y servirlo untado sobre pan integral oscuro.

### SUGERENCIA

Si antes de pelar el rábano se deja en remojo 1 hora en leche, o si una vez elaborada se mantiene durante 1 hora en el frigorífico, esta untura resulta más suave.



## Untura con aceite de pipas de calabaza

- Fácil
- Rápida

El aceite de pipas de calabaza es una especialidad de Estiria (Austria), que se caracteriza por un aroma semejante al de las nueces y por su color verde oscuro.

**Para 4 personas:**  
**250 g de requesón**  
**4 cs de aceite de semillas de calabaza**  
**1 diente de ajo**  
**sal y pimienta**  
**1 manojo de cebollino**

**Tiempo de preparación:**  
**10 minutos**

Por persona, aprox.:  
 580 kJ / 140 kcal.  
 7 g Pr / 11 g Gr / 3 g Hc

**1** Mezclar el requesón con el aceite de semillas de calabaza y remover. Pelar y machacar el ajo; a continuación, añadirlo a la mezcla anterior. Salpimentar la untura al gusto personal.

**2** Lavar el cebollino, cortarlo en trozos pequeños y esparcirlo sobre el requesón. A esta untura le van bien los panes integrales y las patatas asadas con piel.

### VARIANTE

Si no se dispone de aceite de pipas de calabaza, en su lugar puede usarse aceite de nueces, que posee un aroma muy similar.



## Crema de albahaca

- Para invitados
- Rápida

**Para 4 personas:**  
**200 g de queso fresco, muy cremoso**  
**1 cs de nata agria**  
**1 manojo de albahaca fresca**  
**150 g de aceitunas negras**  
**1 diente de ajo**  
**sal y pimienta**

**Tiempo de preparación:**  
**10 minutos**

Por persona, aprox.:  
 780 kJ / 190 kcal.  
 3 g Pr / 17 g Gr / 7 g Hc

**1** Remover en un recipiente el queso con la nata agria.

**2** Lavar la albahaca; retirarle los tallos, cortarla fino y reservar 1 cs. Mezclar el resto con el queso y la nata. Deshuesar las aceitunas, cortar algunas en rodajas y reservarlas para la guarnición. Cortar muy fino el resto de las aceitunas y agregarlas a la mezcla anterior. Pelar y machacar el ajo; añadirlo también.

**3** Salpimentar la crema y servirla untada en pan de *baguette*. Guarnecer la crema con las rodajas de aceituna y la albahaca.

### VARIANTE

En caso de que no se tuviera albahaca fresca, puede sustituirse por perejil y condimentar la untura con una pizca de nuez moscada molida. La albahaca seca no sirve.



## Untura de ajo puerro

- Económica
- Refinada

En ocasiones, el ajo puerro es difícil de encontrar en el comercio. Esta planta puede encontrarse en estado silvestre, entre marzo y mayo, en las zonas húmedas de los montes. Sus hojas se parecen a las del *muguete*, una planta venenosa. Sin embargo, su olor es muy parecido al del ajo. Los bulbos de esta planta se recolectan en otoño, para utilizarlos luego en lugar del ajo.

### Para 4 personas:

**50 g de ajo puerro, sal**

**250 g de requesón**

**2 cs de nata agria**

**1 ct de comino molido**

### Tiempo de preparación:

**10 minutos**

### Por persona, aprox.:

**300 kJ / 70 kcal.**

**7 g Pr / 4 g Gr / 3 g Hc**

- 1** Lavar el ajo puerro y cortarlo en trozos pequeños.
- 2** Remover el requesón con la nata, hasta que adquiera un aspecto liso. Agregar el ajo puerro.
- 3** Aliñar la untura con sal y comino y servir con pan negro.

### VARIANTE

En vez del ajo puerro se pueden usar hojas de ortiga. Para ello, se hierven en un recipiente con agua las hojas, se les exprime el agua y se pican muy fino. En lugar del comino, la untura se sazona con pimienta.

# Crema gorgonzola

- Refinada
- Rápida

Para 4 personas:

100 g de queso gorgonzola

125 g de queso fresco, muy cremoso

2 cs de nata

1 manojo de perejil

sal y pimienta

Tiempo de preparación:  
10 minutos

Por persona, aprox.:  
800 kJ / 190 kcal.  
7 g Pr / 18 g Gr / 2 g Hc

1 Desmenuzar bien el queso con una cuchara, o rallarlo utilizando un rallador especial.

2 Mezclar y remover el queso fresco y la nata con el gorgonzola. Lavar el perejil, picarlo fino, reservar 1 cucharada y añadir el resto.

3 Salpimentar la untura al gusto y servir con pan de *baguette*. Distribuir el resto del perejil reservado por encima de la untura.

## VARIANTE

En lugar del queso gorgonzola, la receta admite cualquier tipo de queso azul, como por ejemplo el *roquefort*. Tratándose de queso fresco, alguna vez se puede probar con el *mascarpone*. En caso de que se quieran ahorrar calorías, se sustituye el queso cremoso por cualquier queso fresco magro o por requesón.

## SUGERENCIA

La crema gorgonzola es ideal para rellenar tomates, champiñones, aceitunas o huevos cocidos.

