

KARLOS ARGUÑANO

# 10000

RECETAS DE ORO



 Planeta

1000 RECETAS  
DE ORO  
**KARLOS**  
**ARGUIÑANO**

## NOTA

### SOBRE EL USO DEL HORNO

Siempre que se indique la temperatura a la que se ha de hornear un alimento, el horno habrá de calentarse previamente, hasta alcanzar los grados requeridos, antes de introducirlo

### SOBRE EL USO DE LA OLLA RÁPIDA

Todos los tiempos de cocción han de contarse a partir del momento en que suba la válvula

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Bainet, S. A., 2020

© Atresmedia Corporación, S. A., 2020

Una licencia de Atresmedia Corporación para Editorial Planeta

© Editorial Planeta, S. A., 2020

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Ilustraciones del interior: © José Luis López de Zubiría, © depositphotos.com y © Zigor Urrutia  
Diseño de interior y composición: Burman Comunicación

Primera edición: marzo de 2020

Depósito legal: B. 3.005-2020

ISBN: 978-84-08-22478-5

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Huertas

Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**

# SUMARIO

INTRODUCCIÓN	11
ENTRANTES	13
ENSALADAS	31
VERDURAS, HORTALIZAS Y SETAS	71
LEGUMBRES	161
ARROCES	197
PASTAS Y MASAS	231
SOPAS Y CREMAS	307
HUEVOS	347
CARNES Y AVES	373
PESCADOS, MARISCOS Y MOLUSCOS	499
POSTRES	611



**ENTRANTES**

## TOSTAS DE CALABACÍN Y PAVO AL PESTO

### Ingredientes (4 p.)

1 hogaza de pan  
175 g de pechuga de pavo cocida  
1 calabacín  
12 tomates pera en conserva  
4 dientes de ajo  
40 g de piñones  
50 g de queso parmesano  
aceite de oliva virgen extra  
albahaca  
sal  
perejil

### Elaboración

Con ayuda de un cuchillo de sierra, corta 4 rebanadas grandes de pan. Colócalas sobre la placa del horno y tuéstalas en el horno a 180 °C durante 6-8 minutos.

Lava el calabacín, córtalo en lonchas oblicuas y cocínalas a la plancha con un chorrito de aceite. Sazónalas y resévalas.

Pela los dientes de ajo, láminalos y ponlos a rehogar en otra sartén con un chorrito de aceite. Añade los tomates escurridos y saltéalos durante 2-3 minutos. Sazona.

Pica las hojas de albahaca, los piñones y el pavo. Coloca todo en un bol y ralla encima el queso. Riégalo con un buen chorro de aceite de oliva y mezcla bien.

Coloca las tostas en una placa de horno, cúbreelas con las lonchas de calabacín, los tomates con los ajos y el pesto con pavo. Gratínalas en el horno.

Sirve y decora con unas hojas de perejil.

## TOSTAS DE QUESO FRESCO Y TAPENADE

### Ingredientes (4 p.)

8 rebanadas de pan tostadas  
80 g de queso fresco  
100 g de aceitunas negras (sin hueso)  
1 cucharadita de alcaparras  
½ cucharada de piñones  
2 anchoas en aceite  
½ diente de ajo  
zumo de ½ naranja  
perejil

### Elaboración

Para hacer la *tapenade*, pica las aceitunas y colócalas en un vaso batidor. Añade las alcaparras, las anchoas, los piñones y el ajo pelado y finamente picado. Vierte el zumo de naranja y tritura con la batidora eléctrica hasta que quede una pasta homogénea.

Unta la *tapenade* en las tostadas y coloca encima de cada tostada una loncha de queso fresco. Decora con una hojita de perejil.



## TOSTAS DE PAVO, AGUACATE Y QUESO DE CABRA

### Ingredientes (4 p.)

1 pan de hogaza  
175 g de pechuga de pavo cocida  
2 aguacates  
300 g de queso de cabra  
50 g de rúcula  
25 g de piñones  
8 aceitunas negras (sin hueso)  
1 diente de ajo  
aceite de oliva virgen extra  
vinagre  
sal

### Elaboración

Con ayuda de un cuchillo de sierra, corta 4 rebanadas grandes de pan. Colócalas sobre la placa de horno y tuéstalas un poco.

Pela el diente de ajo, pícalo y ponlo en el mortero, agrega las aceitunas picaditas y májalo todo bien. Añade un chorrito de aceite de oliva virgen extra y mezcla bien. Unta las rebanadas de pan con la pasta de aceitunas y ajo.

Corta el queso en lonchas y pon 2 lonchas sobre cada tosta. Salpica el queso con los piñones e introduce las tostas en el horno para que se calienten un poco.

Retira las tostas del horno y coloca una loncha de pavo encima de cada una.

Pela los aguacates, córtalos en lonchas y repártelos sobre el pavo.

Mezcla en un bol un chorrito de aceite, unas gotas de vinagre y una pizca de sal. Adereza las hojas de rúcula con la vinagreta y espárcelas sobre las tostas.

## BROCHETAS DE ANCHOAS Y GUINDILLAS

### Ingredientes (4 p.)

16 anchoas frescas (boquerones)  
28 guindillas en vinagre  
1 boniato  
8 aceitunas negras (sin hueso)  
harina  
aceite de oliva virgen extra  
sal

### Para la salsa:

6 filetes de anchoa en salazón  
125 ml de aceite de oliva virgen extra  
1 vaso de leche  
3 dientes de ajo

### Elaboración

Para la salsa, pela los dientes de ajo y cuécelos con la leche. Escúrrelos y colócalos en el vaso de la batidora. Pica las anchoas y añádelas. Vierte el aceite, tritura y reserva.

Pela el boniato y córtalo en rodajas finas (tipo chips; puedes ayudarte de una mandolina). Fríelas en una sartén con abundante aceite no muy caliente. Sazona y escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Limpia las anchoas frescas de cabezas y espinas y saca los lomos. Coge un palito (largo) de brocheta e inserta una aceituna negra en el extremo. Seguidamente, intercala 8 lomos de anchoa (enroscados) con 7 guindillas en cada palito. Termina el montaje colocando otra aceituna negra en el extremo. Repite el proceso con el resto de los ingredientes. Enharina las brochetas y fríelas en una sartén con aceite. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Coloca las brochetas en un plato, salséalas y acompáñalas con los chips de boniato.

## BLOODY MARY CON BERBERECHOS

### Ingredientes (4 p.)

400 ml de zumo de tomate  
½ copita de vodka  
500 g de berberechos  
4 ramitas de apio  
1 cucharadita de salsa picante  
1 cucharadita de salsa inglesa  
zumo de 1 limón  
pimienta negra  
sal

### Elaboración

Pon a calentar un poco de agua en una tartera (cazuela amplia y baja), agrega los berberechos, tapa y espera a que se abran.

Separa la carne de las conchas. Prepara 4 palitos de brocheta y ensarta en cada uno de ellos 6-8 berberechos. Reserva.

Llena una jarra con hielos y añade el zumo de tomate, una pizca de sal, una pizca de pimienta negra, el vodka, el zumo del limón, la salsa picante y la salsa inglesa. Mezcla bien y reparte el contenido en 4 copas (ayudándote de un colador para que no pasen los hielos). Introduce una brocheta de berberecho y una ramita de apio en cada una y sirve.

## HUMMUS CON ZANAHORIA, PEPINO Y APIO

### Ingredientes (4 p.)

200 g de garbanzos cocidos  
1 cucharada de pasta de sésamo  
comino  
aceite de oliva virgen extra  
zumo de ½ limón  
sal  
1 pepino  
3 zanahorias  
4 ramas de apio  
pan tostado

### Elaboración

Tritura los garbanzos con la pasta de sésamo y coloca la mezcla en un bol. Añade una pizca de comino, otra de sal y el zumo de limón. Agrega un chorro de aceite y mezcla bien. Pela las zanahorias y córtalas en bastones.

Limpia el apio y el pepino y córtalos en bastones.

Sirve el hummus y acompáñalo con los bastones de hortalizas y el pan tostado.





## CROQUETAS DE AJOS Y GAMBAS EN BRICK

### Ingredientes (4 p.)

6 láminas de pasta *brick*  
24 gambas  
24 ajos frescos  
500 ml de leche  
50 g de harina  
aceite de oliva virgen  
extra  
perejil picado  
sal

#### *Para la salsa:*

las cabezas de las  
gambas  
1 boniato  
1 cebolla  
2 dientes de ajo  
1 copita de *brandy*  
1 l de agua  
aceite de oliva virgen  
extra  
2 ramas de estragón  
perejil picado  
sal

### Elaboración

Pela las gambas, trocea las colas y reserva las cabezas. Para la masa de croquetas, pica los ajos frescos en cilindros y rehógalos en una cazuela con un chorrito de aceite. Agrega las gambas. Saltéalas brevemente e incorpora la harina. Rehoga y vierte la leche poco a poco, sin dejar de remover con la varilla. Añade un poco de perejil picado, sazona y cocina durante 6-8 minutos aproximadamente. Pasa la bechamel a una fuente y deja que se enfríe.

Para la salsa, pela y lamina los dientes de ajo y rehógalos brevemente en una cazuela con un chorrito de aceite. Pica la cebolla y añádela. Pela el boniato, córtalo en dados e incorpóralo. Rehoga y agrega las cabezas de las gambas y las hojas de estragón. Vierte el *brandy* y flambea. Cubre con agua, pon a punto de sal, añade perejil picado y cocina todo durante 15 minutos. Tritura, cuela y reserva.

Corta las láminas de pasta *brick* por la mitad, extiéndelas sobre una superficie lisa y coloca en cada mitad una porción de masa de croquetas. Envuélvelas formando un paquete, de manera que queden bien cerradas, y fríelas en una sartén con abundante aceite caliente. Retíralas y escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve la salsa en el fondo de los platos y coloca encima las croquetas. Decora con perejil.

## BROCHETAS DE QUESO FRESCO Y KIWI

### Ingredientes (4 p.)

200 g de queso fresco  
3 kiwis  
1 tomate  
80 g de lechugas  
variadas  
aceite de oliva virgen  
extra  
vinagre  
sal

### Elaboración

Corta el queso en trozos de bocado. Pela los kiwis y córtalos en trozos de bocado. Ensarta, alternando, el queso fresco y el kiwi en palitos de brocheta.

Ralla el tomate, ponlo en un bol y sazónalo.

Agrega aceite, vinagre y sal. Mezcla bien.

Lava las lechugas, sécalas, córtalas en juliana fina y ponlas en el fondo de una fuente. Coloca encima las brochetas y aliñalas con la vinagreta de tomate.

## BOCADOS DE QUESO ROQUEFORT Y NUECES

### Ingredientes (16 uds.)

500 ml de leche  
100 g de queso roquefort  
12 nueces  
1 cebolleta  
1 zanahoria  
2 dientes de ajo  
50 g de harina  
20 g de mantequilla  
harina, huevo batido y pan rallado  
(para rebozar)  
aceite de oliva virgen extra  
perejil  
pimienta  
sal

### Elaboración

Pela los dientes de ajo, la cebolleta y la zanahoria, pícalos y ponlos a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona.

Cuando se ablanden un poco, agrega las nueces y el queso. Incorpora la harina y rehógalas un poco. Vierte la leche poco a poco y cocina a fuego suave durante 6-8 minutos sin dejar de remover con una varilla. Añade un poco de perejil picado y salpimienta.

Pasa la masa a un recipiente de cristal, úntala con la mantequilla y deja que se enfríe. Métela en la nevera y déjala unas 3-4 horas.

Corta la masa en cuadrados y pásalos por harina, huevo batido y pan rallado. Fríelos en una sartén con abundante aceite. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente. Sirve los bocados y adorna los platos con unas hojas de perejil.

## CROQUETAS DE BONITO

### Ingredientes (6 p.)

250 g de bonito fresco  
750 ml de leche  
1 puerro  
1 zanahoria  
1 cebolleta  
2 dientes de ajo  
75 g de harina  
100 ml de salsa de tomate  
harina, huevo batido y pan rallado  
(para rebozar)  
aceite de oliva virgen extra  
sal  
perejil

### Elaboración

Limpia bien el puerro, pícalo y ponlo en una cazuela. Cúbrelo con la leche y cuécelo a fuego suave durante 6-8 minutos. Cuela y reserva la leche.

Pela y pica los dientes de ajo. Pela la cebolleta y córtala en daditos pequeños. Pela la zanahoria y rállala. Pon las verduras a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Cuando cojan un poco de color, añade el bonito en daditos. Rehoga un poco y agrega la harina. Cocínala un poco y pon a punto de sal.

Vierte la leche poco a poco y cocina la masa durante 6-8 minutos. Incorpora la salsa de tomate, mezcla bien, pasa la masa a un recipiente y deja que se enfríe.

Saca la masa del recipiente y córtala en triángulos. Pásalos por harina, huevo batido y pan rallado. Pon a calentar abundante aceite en una sartén y fríe los triángulos. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente. Sirve las croquetas y adorna con unas hojas de perejil.



## SAQUITOS DE VERDURAS CON SALSA DE LECHE

### Ingredientes (4 p.)

4 hojas de pasta *brick*  
2 cebollas  
700 g de acelgas  
2 puerros  
4 anchoas en salazón  
250 ml de leche evaporada  
aceite de oliva virgen extra  
pimienta  
sal  
perejil

### Elaboración

Pela las cebollas, córtalas en juliana y rehógalas en una sartén con aceite durante unos 15 minutos. Vierte la leche, salpimenta y cocina todo junto durante 5-8 minutos. Reserva la salsa.

Limpia los puerros y pícalos finamente. Pica bien las acelgas. Pon los puerros a pochar en una sartén con un chorrito de aceite y, cuando estén un poco pochados, añade las acelgas y rehógalas durante 5 minutos. Pasa todo a un bol y agrega las anchoas picaditas. Deja que se temple.

Rellena con la mezcla las hojas de pasta *brick* y ciérralas a modo de saquitos. Átalas con cuerda de cocina. Unta la placa de horno con unas gotas de aceite y coloca encima los saquitos. Hornéalos a 200 °C durante 4-5 minutos.

Sirve la salsa de leche y cebolla en el fondo de los platos y coloca encima los saquitos. Adórnalos con unas hojas de perejil.

## PUERROS CON SALSA ROMESCO

### Ingredientes (4 p.)

8 puerros grandes  
sal  
*Para la salsa:*  
1 tomate grande maduro  
90 g de miga de pan tierno  
3 dientes de ajo  
2 ñoras  
aceite de oliva virgen extra  
1 trocito de guindilla  
1 cucharadita de pimentón  
sal  
perejil

### Elaboración

Pon las ñoras a remojo en agua tibia y deja que se hidraten bien. Escurre el agua, separa la carne de la piel y reserva. Pon a remojo la miga de pan.

Limpia los puerros, retirándoles la parte inferior (la de los pelos) y la superior (la verde). Cuécelos en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 15-20 minutos (dependiendo del grosor de los puerros).

Pica los ajos, trocea el tomate y escurre la miga de pan.

Para preparar la salsa romesco, coloca en un vaso batidor los ajos, la guindilla, el pimentón, las ñoras, el tomate y el pan. Sazona, añade un poco de aceite y tritura. Si hiciera falta, puedes colar la salsa.

Sirve los puerros cocidos y acompáñalos con la salsa romesco. Decora con una hojita de perejil.

## PUERROS EN VINAGRETA

### Ingredientes (4 p.)

20 puerros  
1 pepino  
sal

#### *Para la vinagreta:*

½ tomate  
1 huevo cocido  
1 cebolleta  
aceite de oliva virgen  
extra  
vinagre  
sal

### Elaboración

Limpia bien los puerros, retirando las barbas y la parte verde. Pásalos por agua y elimina cualquier resto de tierra que puedan tener. Ponlos a cocer en la olla rápida con agua y una pizca de sal. Cierra la olla y cuécelos durante 2-3 minutos. Retíralos, escúrrelos y colócalos en una fuente.

Para hacer la vinagreta, limpia y pela el tomate, retírale las pepitas, córtalo en daditos y colócalo en un bol. Pica el huevo y la cebolleta e incorpóralos. Vierte un buen chorro de aceite, vinagre y una pizca de sal. Mezcla suavemente y deja macerar durante 6-7 minutos.

En el último momento, pela el pepino, córtalo en rodajas finas y ponlas alrededor de la fuente de los puerros, decorando. Salsea con la vinagreta.

## SETAS GRATINADAS

### Ingredientes (4 p.)

1.500 g de setas  
1 cebolleta  
2 dientes de ajo  
600 ml de leche  
60 g de harina  
aceite de oliva virgen  
extra  
perejil picado  
sal

### Elaboración

Corta los ajos y la cebolleta en daditos y ponlos a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite.

Limpia las setas, pícalas e incorpóralas. Sazona y cocina a fuego suave durante 10 minutos.

Espolvorea con un poco de perejil picado, escurre el aceite y sirve en una fuente (o platos individuales).

Para la bechamel, rehoga la harina en una cazuela. Vierte la leche poco a poco sin dejar de remover. Sazona y cocina la bechamel durante 8-10 minutos.

Napa las setas y gratínalas en el horno hasta que se dore la bechamel.



## ALBÓNDIGAS DE PATATA

### Ingredientes (4 p.)

2 patatas (500 g)  
150 g de jamón serrano  
2 yemas de huevo  
3 cucharadas de queso rallado  
200 ml de salsa de tomate  
harina, huevo batido y pan rallado (para rebozar)  
aceite de oliva virgen extra  
nuez moscada  
pimienta  
sal

### Elaboración

Cuece las patatas durante 25 minutos en una cazuela con abundante agua y una pizca de sal. Pélalas y pásalas por el pasapurés.

Agrega el jamón bien picado, las yemas de huevo, el queso rallado, una pizca de nuez moscada, una pizca de sal y otra de pimienta. Mezcla bien, coge pequeñas porciones y forma unas bolitas.

Pásalas por harina, huevo y pan rallado y fríelas en una sartén o cazuelita con abundante aceite.

Escurre y sirve. Acompáñalas con la salsa de tomate caliente.

## CHAMPIÑONES A LA PLANCHA CON GAMBAS

### Ingredientes (4 p.)

16 champiñones  
32 gambas  
4 dientes de ajo  
1 guindilla cayena  
aceite de oliva virgen extra  
perejil  
sal

### Elaboración

Pica los ajos finamente y ponlos en el mortero. Añade la cayena y un poco de sal gruesa. Machaca todo, vierte un poco de aceite y mezcla bien.

Retira el tallo de los champiñones y enjuaga los sombreros en un bol con agua. Retíralos y sécalos un poco.

Calienta la plancha, úntala con un poco del majado y coloca los champiñones dejando la parte del agujero hacia abajo. Riégalos con un poco del majado. Espolvóralos con perejil picado y cocínalos durante 3 minutos. Dales la vuelta, rocíalos con un poco del majado y cocínalos durante 3 minutos más.

Pela las gambas, sazónalas y cocínalas brevemente en la plancha.

Ensarta con un palillo 2 gambas y un champiñón. Repite la operación con el resto de los champiñones y las gambas. Sirve en una fuente amplia y decora con una rama de perejil.

## SAQUITOS DE MORCILLA Y PERA CON SALSA DE COL

### Ingredientes (4 p.)

8 hojas de pasta *brick*  
1 morcilla de verduras  
(350 g)  
1 pera  
250 g de col  
2 cebolletas  
250 ml de nata  
aceite de oliva virgen  
extra  
sal  
perejil

### Elaboración

Corta la col en juliana fina. Saltéala en una cazuela con un chorrito de aceite. Vierte la nata. Sazona y cocina durante 15 minutos. Tritura y reserva.

Corta en daditos las cebolletas y ponlas a pochar en una sartén con aceite. Sazona. Pela la pera, córtala en daditos y añádela. Cocina brevemente.

Cuece la morcilla a fuego suave en una cazuela con abundante agua. A los 10 minutos, sácala y retírala la piel. Mézclala con el pochado de cebolleta y pera. Cocina el conjunto durante 3 minutos y deja templar.

Extiende las hojas de pasta *brick* sobre una superficie lisa. Rellénalas con la farsa de cebolleta, pera y morcilla. Ciérralas con cuerda de cocina como si fueran saquitos. Hornéalos a 190 °C durante 8-10 minutos.

Sirve los saquitos y acompáñalos con la salsa de col. Adorna con unas hojas de perejil.

## CHAMPIÑONES EN SALSA DE VINO

### Ingredientes (4 p.)

800 g de champiñones  
1 cebolla  
1 diente de ajo  
1½ cucharada de harina  
1 trozo de guindilla  
picante  
1 vaso de vino blanco  
8 rebanadas de pan frito  
aceite de oliva virgen  
extra  
perejil picado  
sal

### Elaboración

Pica finamente la cebolla y el ajo y ponlos a rehogar en una cazuela con un chorrito de aceite.

Retira la parte inferior de los champiñones (la que tiene tierra), enjuágalos en un bol con abundante agua, escúrrelos y sécalos un poco. Agrégalos (enteros) a la cazuela de la cebolla. Añade la harina y rehógala. Incorpora la guindilla y el vino blanco. Sazona y espolvorea con perejil. Cocina a fuego lento durante 35-40 minutos.

Sirve los champiñones y acompáñalos con las rebanadas de pan frito.



## PIMIENTO ADOBADO CON CHAMPIÑONES

### Ingredientes (4 p.)

4 pimientos morrones  
200 g de champiñones  
1 cebolleta  
aceite de oliva virgen  
extra  
½ vaso de vinagre de  
vino  
3 cucharadas de azúcar  
moreno  
2 hojas de laurel  
sal

### Elaboración

Lava los pimientos y colócalos en una bandeja de horno. Rocíalos con un chorrito de aceite y sazónalos. Ásalos en el horno a 190 °C durante 35-40 minutos.

Deja que se templen, retírales el tallo y las semillas y pélalos. Córtalos en tiras y resérvalos en un bol. Reserva también el jugo que hayan soltado.

Limpia los champiñones, córtalos en láminas finas y saltéalos en una sartén con un chorrito de aceite. Agrégalos al bol de los pimientos. Añade también las hojas de laurel, el azúcar, una pizca de sal y el vinagre. Mezcla todo bien y deja reposar en el frigorífico durante toda la noche.

Sirve en una fuente y adórnala con la cebolleta cortada en trozos grandes.

## APIO CON QUESO

### Ingredientes (4 p.)

4 tallos de apio  
200 g de queso de  
untar  
½ diente de ajo  
aceite de oliva virgen  
extra  
perejil

### Elaboración

Limpia los tallos de apio, retirándoles los hilos.

Pon el queso en un bol, agrega una cucharada de aceite, un poco de perejil picado y el ajo bien picadito.

Rellena los tallos de apio con la mezcla y córtalos en trozos de bocado.

Sirve y adorna con una rama de perejil.

## AGUACATES RELLENOS DE SALMÓN

### Ingredientes (4 p.)

4 aguacates  
8 lonchas de salmón  
ahumado  
½ escarola  
perejil

#### *Para la mayonesa:*

1 huevo  
150 ml de aceite de oliva  
virgen extra  
vinagre  
sal

### Elaboración

Pon el huevo, un chorrito de vinagre, una pizca de sal y el aceite en el vaso batidor. Tritura los ingredientes con una batidora hasta que liguen.

Corta los aguacates por la mitad. Vacíalos con una cuchara y pica su carne. Pica también el salmón.

Mezcla los aguacates y el salmón en un bol, añade la mayonesa y mezcla bien, hasta conseguir una ensaladilla ligada. Rellena con ella los aguacates.

Lava la escarola, sécala, trocéala y colócala en el fondo de una fuente. Pon encima los aguacates y adorna con unas hojas de perejil.

## RULOS DE PAVO Y PIÑA CON PISTO

### Ingredientes (4 p.)

12 lonchas de pechuga  
de pavo  
¼ de piña  
1 cebolleta  
150 g de calabaza  
1 calabacín  
1 berenjena  
16 aceitunas verdes (sin  
hueso)  
16 aceitunas negras (sin  
hueso)  
aceite de oliva virgen  
extra  
sal  
perejil

#### *Para la pasta orly:*

100 g de harina  
100 ml de cava  
2 huevos  
8 g de levadura  
sal

### Elaboración

Separa las claras de las yemas y colócalas en dos recipientes diferentes. Mezcla un poco las yemas y añádeles la harina y la levadura tamizadas. Mezcla e incorpora el cava. Sazona. Mezcla bien, cubre con film transparente y deja que repose durante 30 minutos. Con ayuda de una batidora de varillas eléctrica, monta las claras e incorpóralas a la masa anterior con movimientos suaves y envolventes.

Pela y pica la cebolleta y la calabaza. Pica el calabacín y la berenjena. Pocha las verduras en una sartén con aceite. Sazona. Una vez pochadas, corta las aceitunas por la mitad y añádelas. Mezcla todo bien.

Pela y corta 12 bastones de piña. Extiende las lonchas de pavo sobre la tabla, coloca encima de cada una un bastón de piña y envuélvelos. Ensártalos un palillo, introduce los rulos en la masa y fríelos (de dos en dos) en una cazuelita con aceite muy caliente. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente. Sirve el pisto con los rulos de pavo y piña. Adorna con unas hojas de perejil.





## MEJILLONES EN SALSA DE TOMATE PICANTE

### Ingredientes (4 p.)

1 kg de mejillones  
½ vaso de vino blanco  
perejil

*Para la salsa de tomate picante:*

5 tomates maduros  
1 puerro  
1 cebolla  
1 cebolleta  
1 pimiento morrón asado  
½ guindilla picante  
aceite de oliva virgen extra  
sal

### Elaboración

Limpia los mejillones retirándoles cualquier adherencia que puedan tener. Quítales las barbas. Pon el vino a calentar en una tartera (cazuela amplia y baja), agrega los mejillones, tápalos y espera a que se abran.

Retira una de las conchas y coloca el resto en una fuente grande.

Limpia el puerro y pícalo. Pica la cebolla y la cebolleta. Pon las verduras a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Cuando cojan un poco de color, agrega el pimiento troceado. Trocea los tomates e incorpóralos y añade también la guindilla picante. Cocina todo a fuego medio durante 20 minutos aproximadamente. Tritura la salsa y, si hiciera falta, pásala por un chino. Sazona.

Salsea los mejillones y adorna la fuente con unas hojas de perejil.

## FRITOS VARIADOS

### Ingredientes (4 p.)

8 chuletillas de cordero asadas  
16 gambas peladas  
200 g de anillas de calamar  
16 ajos frescos  
aceite de oliva virgen extra  
sal  
1 limón (para decorar)

*Para la pasta orly:*

2 huevos  
200 g de harina  
½ sobre de levadura  
½ botellín de cerveza  
sal

### Elaboración

Para la pasta *orly*, monta las claras a punto de nieve, añade la harina y mezcla bien. Incorpora las yemas, la levadura y la cerveza. Sazona y revuelve hasta que quede una pasta ligera y homogénea. Deja reposar la masa durante media hora.

Sazona las chuletillas, las gambas, los calamares y los ajos frescos, introdúcelos en la pasta *orly* y fríelos en una sartén con abundante aceite caliente.

Retíralos y escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve y adorna la fuente con el limón.

## HUMMUS DE BERENJENA CON PAN DE SEMILLAS

### Ingredientes (4 p.)

3 berenjenas  
1 cebolleta  
2 dientes de ajo  
15 g de nueces peladas  
1 cucharada de zumo de limón  
8 rebanadas de pan de molde  
2 claras de huevo  
30 g de semillas de sésamo  
40 g de pipas de calabaza  
aceite de oliva virgen extra  
½ cucharadita de comino en polvo  
pimienta  
sal  
perejil

### Elaboración

Unta una bandeja de horno con aceite. Corta las berenjenas y la cebolleta por la mitad. Colócalas sobre la bandeja dejando la parte de la piel hacia arriba y agrega los ajos sin pelar. Sazona, riega todo con un buen chorro de aceite y asa las verduras a 190 °C durante 30 minutos.

Retira la bandeja del horno y, cuando se enfríen, pela los ajos, la cebolleta y las berenjenas. Trocéalos y colócalos en una jarra. Trocea las nueces y añádelas.

Agrega también un par de cucharadas de aceite, el zumo de limón y el comino. Salpimienta y tritura con la batidora eléctrica hasta conseguir una pasta fina.

Coloca una rebanada de pan sobre un trozo de papel de horno, úntala con clara batida, espolvoréala con las pipas de calabaza y las semillas de sésamo y cúbreala con otro trozo de papel de horno. Repite el proceso con todas las rebanadas de pan. Estíralas con un rodillo y tuéstalas en el horno a 190 °C hasta que se doren.

Sirve el hummus con el pan tostado y adorna con unas hojas de perejil.



## CESTAS DE PRIMAVERA

### Ingredientes (4 p.)

4 obleas de pasta *brick*  
200 g de habas frescas, peladas y cocidas  
200 g de guisantes frescos, pelados y cocidos  
200 g de setas de primavera  
50 g de jamón  
1 cucharadita de harina  
4 tiras finas de puerro escaldadas  
aceite de oliva virgen extra  
sal

*Para la salsa de guisantes:*

250 g de guisantes frescos pelados  
600 ml de agua  
1 patata grande  
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra  
sal

### Elaboración

Para la salsa, pon a cocer los guisantes y la patata pelada y troceada en una cazuela con el agua. Sazona y añade el aceite. Aproximadamente en 15 minutos estarán en su punto. Tritura y reserva. Si la salsa queda espesa, puedes aligerarla agregando un poco más de agua.

Corta el jamón en taquitos y saltéalo en una sartén con un poco de aceite. Añade la harina y rehógala un poco. Incorpora las setas de primavera (troceadas a mano), las habas y los guisantes. Sazona y rehoga durante 5-6 minutos.

Deja enfriar la farsa y rellena con ella las obleas. Ciérralas y átalas con las tiras de puerro. Coloca las cestas sobre la placa y hornéalas hasta que se doren (6 minutos aproximadamente).

Para servir, calienta la salsa de guisantes, salsea el fondo de los platos con ella y coloca una cesta encima de cada uno.

## TOSTAS DE AGUACATE

### Ingredientes (4 p.)

4 rebanadas de pan  
2 aguacates  
8 anchoas en aceite germinados de cebolla

### Elaboración

Tuesta las 4 rebanadas de pan.

Pela los aguacates, córtalos en lonchas finas y cubre con ellas las tostas de pan. Pon 2 filetes de anchoa sobre cada una.

Esparce por encima los germinados de cebolla y sirve.

## CROQUETAS DE SALMÓN

### Ingredientes (6 p.)

200 g de salmón fresco (limpio)  
100 g de salmón ahumado  
750 ml de leche  
90 g de harina  
1 yema de huevo  
harina, huevo batido y pan rallado (para rebozar)  
aceite de oliva virgen extra  
eneldo  
pimienta  
sal  
perejil

### Elaboración

Trocea el salmón fresco, salpimiéntalo y cocínalo brevemente en una cazuela con un chorrito de aceite. Retira el salmón, deja que se temple, desmenúzalo y resérvalo. Añade un poco más de aceite a la cazuela donde has cocinado el salmón, agrega la harina y rehógala un poco. Vierte la leche poco a poco, sazona y cocina la bechamel durante 8-10 minutos. Incorpora el salmón fresco y el salmón ahumado picadito y mezcla bien. Pica el eneldo finamente, agrégalo y mezcla. Pon a punto de sal. Retira la cazuela del fuego y añade la yema de huevo. Mezcla bien. Pasa la masa a una fuente, cúbreala con film transparente y deja que se enfríe. Corta la masa en cuadrados, pásalos por harina, huevo batido y pan rallado y fríelos en una sartén con abundante aceite. Escurre las croquetas sobre un plato cubierto con papel absorbente. Pásalas a una fuente y decora con unas hojas de perejil.

## CROQUETAS DE JAMÓN Y POLLO

### Ingredientes (6 p.)

100 g de jamón serrano  
200 g de pollo cocido  
1 l de leche  
100 g de mantequilla  
100 g de harina  
1 huevo cocido (picado)  
perejil  
harina, huevo batido y pan rallado (para rebozar)  
aceite de oliva virgen extra  
sal

### Elaboración

Pon la mantequilla en una cazuela y fúndela a fuego suave. Pica el jamón y el pollo y añádelos. Incorpora la harina y rehógala bien. Vierte la leche poco a poco y remueve la masa hasta que la leche quede perfectamente integrada. Sazona y cocina la salsa bechamel durante 8-10 minutos sin dejar de remover. Añade el huevo y un poco de perejil picado y mezcla bien. Pasa la masa a una fuente

y, cuando se temple, tápala con un trozo de film transparente para evitar que se forme costra. Introdúcela en el frigorífico hasta que esté bien fría. Corta la masa en porciones y moldea las croquetas. Enharínalas, pásalas por huevo y pan rallado y fríelas hasta que se doren en una sartén con aceite caliente. Retíralas y escúrrelas sobre una fuente cubierta con papel absorbente. Sirve y adorna con unas ramitas de perejil.

## BAGUETTES RELLENAS DE ENSALADILLA

### Ingredientes (4 p.)

6 *baguettes* pequeñas  
1 patata  
1 zanahoria  
1 huevo  
1 aguacate  
10 aceitunas rellenas  
100 g de atún en aceite  
4 pepinillos en vinagre  
sal  
perejil

### Para la mayonesa:

1 huevo  
150-200 ml de aceite de  
oliva virgen extra  
vinagre  
sal

### Elaboración

Corta las puntas de las *baguettes*, quítales la miga y resérvalas.

Pon a calentar una cazuela con agua. Lava la patata y añádela. Pela la zanahoria, córtala por la mitad y agrégala a la cazuela junto con 1 huevo. Sazona. Cuando lleve 10 minutos hirviendo, retira el huevo, y a los 20-25 minutos, retira la zanahoria y la patata.

Corta la zanahoria en daditos y colócalos en un bol. Pela la patata y el huevo, córtalos en dados e incorpóralos al bol. Abre el aguacate por la mitad, retira la pulpa y aplástala con un tenedor. Agrégala al bol. Pica finamente las aceitunas y los pepinillos y añádelos. Desmenuza el atún y agrégalo. Mezcla todo bien.

Pon 1 huevo en un vaso batidor, agrega un chorrito de vinagre, una pizca de sal y el aceite. Introduce el brazo de la batidora y enciéndela. Mantenla unos segundos y, cuando empiece a ligar, realiza movimientos ascendentes y descendentes hasta que ligue del todo. Mezcla la mayonesa con la ensaladilla.

Coloca la ensaladilla en una manga pastelera y rellena las *baguettes*. Envuélvelas en film transparente y mételas en el frigorífico durante 20 minutos. Sácalas, retírales el film y corta cada *baguette* en 4 trozos. Sirve y decora con unas hojas de perejil.

