

# KARLOS ARGUÑANO

---

# LA BUENA COCINA

---

**900 RECETAS QUE  
SIEMPRE SALEN BIEN**

LOS  
MEJORES  
INGREDIENTES  
PARA  
DISFRUTAR  
COCINANDO

LA BUENA COCINA

**KARLOS**

**ARGUÑANO**

## **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)

Fotografías e ilustraciones del interior: © José Luis López de Zubiría, © Laura 10m, © Monticello / Shutterstock

Estilismo: Enara Roteta

Diseño de interior y composición: Burman Comunicación - Zigor Urrutia (Dirección de arte y diseño), Raúl Gazapo (Automatización) y Luis Carlos Orduz (Ilustraciones)

Primera edición: noviembre de 2020

Depósito legal: B. 18.438-2020

ISBN: 978-84-08-23455-5

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Gráficas Estella

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

---

|   |                                  |            |
|---|----------------------------------|------------|
|   | <b>SELECCIÓN DE INGREDIENTES</b> | <b>10</b>  |
|    | <b>HORTALIZAS Y SETAS</b>        | <b>50</b>  |
|    | <b>LEGUMBRES</b>                 | <b>186</b> |
|    | <b>CEREALES, PASTAS Y MASAS</b>  | <b>232</b> |
|   | <b>HUEVOS</b>                    | <b>314</b> |
|  | <b>CARNES Y AVES</b>             | <b>338</b> |
|  | <b>PESCADOS Y MARISCOS</b>       | <b>494</b> |
|  | <b>POSTRES</b>                   | <b>626</b> |
|   | <b>ÍNDICES</b>                   | <b>668</b> |

# SELECCIÓN DE INGREDIENTES



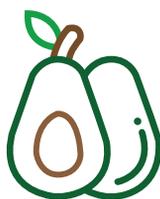




## ACELGA

Verdura con un gran efecto diurético gracias a su alto contenido en agua y potasio. También es rica en vitaminas A y C y en minerales como el calcio y el hierro. Por su bajo aporte calórico, está indicada en dietas de adelgazamiento.

|   |     |
|---|-----|
| Acelgas con patatas .....                           | 55  |
| Acelgas con salsa de anchoas<br>y huevo cocido..... | 55  |
| Acelgas en salsa .....                              | 60  |
| Borrajás con alcachofas, acelgas<br>y almejas ..... | 73  |
| Crema de acelgas con crujientes<br>de patata .....  | 61  |
| Crema de verduras con picatostes.....               | 57  |
| Hojaldre de acelgas .....                           | 254 |
| Patatas asadas rellenas de acelgas .....            | 166 |
| Pencas con pasta de anchoas y ajo.....              | 59  |
| Pencas de acelga envueltas en jamón .....           | 53  |



## AGUACATE

Fruta rica en grasas monoinsaturadas, antioxidantes y minerales. Contiene vitamina E y es fuente de potasio y magnesio, que contribuyen al buen funcionamiento del sistema nervioso y muscular. Como el aceite de oliva, ayuda a bajar el colesterol malo y subir el bueno.

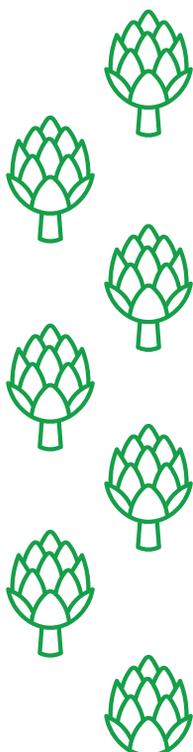
|  |     |
|--|-----|
| Aguacate relleno de ensaladilla .....                            | 60  |
| Brocheta de pollo con aguacate salteado...                       | 369 |
| Dorada con <i>mousse</i> de aguacate .....                       | 546 |
| Ensalada de aguacate con pasta .....                             | 104 |
| Ensalada de aguacate y tomate cherry.....                        | 128 |
| Ensalada de arroz con aguacate<br>y palmito .....                | 247 |
| Ensalada de berros con patata, huevo<br>y crema de aguacate..... | 106 |
| Ensalada de lechuga y aguacate .....                             | 136 |
| Salmón con ensaladilla de aguacate .....                         | 614 |
| Salmorejo de tomate y cerezas<br>con aguacate.....               | 160 |



## ALCACHOFA

Tiene propiedades depurativas y efecto diurético, por lo que es beneficiosa para el hígado y la vesícula. Favorece la digestión de las grasas y previene el colesterol. Es antioxidante y estimula el apetito.

|  |     |
|--|-----|
| Alcachofas con bechamel de jamón .....           | 59  |
| Alcachofas con jamón y tomate .....              | 66  |
| Alcachofas con setas de cardo .....              | 56  |
| Alcachofas fritas con berberechos .....          | 63  |
| Alcachofas rellenas .....                        | 64  |
| Alcachofas rellenas de langostinos .....         | 63  |
| Borrajitas con alcachofas, acelgas y almejas ... | 73  |
| Judías verdes con patatas y alcachofas .....     | 154 |
| Menestra de primavera .....                      | 65  |
| Panaché de verduras con mayonesa .....           | 62  |



## ALMEJA

Marisco de bajo contenido calórico. Evita la anemia gracias a su contenido en hierro y es beneficiosa para los huesos por su alto contenido en calcio.

|  |     |
|--|-----|
| Almejas al horno con puré de patatas .....       | 562 |
| Almejas del puerto .....                         | 580 |
| Borrajitas con alcachofas, acelgas y almejas ... | 73  |
| Patatas con almejas y guisantes .....            | 168 |
| Rodaballo con almejas rebozadas .....            | 538 |
| Sopa de almejas y fideos .....                   | 560 |



## ALMENDRA

Rica en fibras, proteínas y grasas saludables, es uno de los frutos secos más nutritivos. Es una gran fuente de energía y beneficiosa para el corazón. Además, ayuda a fortalecer los huesos, el cabello y la piel.

|  |     |
|--|-----|
| Borraja con salsa de almendras y pollo .....                     | 70  |
| Bricks de salmón con crema de melón,<br>manzana y almendra ..... | 623 |
| Filetes de lubina con almendras .....                            | 551 |
| Pan de centeno, almendras y miel .....                           | 665 |
| Raya con salsa de almendras .....                                | 608 |
| Trucha con borraja y salsa de almendras ....                     | 625 |



## ALUBIAS

Las alubias, también conocidas como *porotos*, *judías* o *frijoles*, poseen un alto contenido en proteínas y un bajo contenido en lípidos. Son ricas en fibra alimentaria, que favorece el tránsito intestinal. Entre los minerales que aportan destacan el hierro y el fósforo. Las alubias más habituales para cocinar son las alubias rojas, las alubias negras y las alubias blancas.

### ALUBIAS NEGRAS

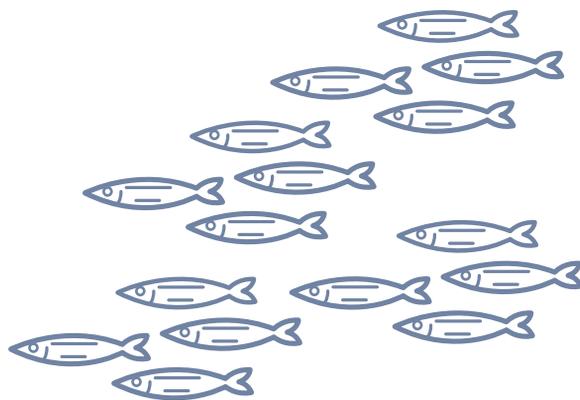
|  |     |
|--|-----|
| Alubias con chorizo y col.....             | 203 |
| Alubias de Tolosa con berza salteada ..... | 189 |
| Alubias negras con pan de morcilla .....   | 198 |
| Crema de alubias con dados de calabaza ... | 196 |

### ALUBIAS ROJAS

|  |     |
|--|-----|
| Alubias con codornices .....                             | 188 |
| Olla cofrentina.....                                     | 200 |
| Pochas con bacalao confitado<br>y puerro crujiente ..... | 199 |
| Pochas con manitas de cordero rebozadas ..               | 191 |

### ALUBIAS BLANCAS

|  |     |
|--|-----|
| Alubias blancas con alas de pato .....           | 188 |
| Alubias blancas con rabo .....                   | 215 |
| Crema de alubias con sacramentos en <i>brick</i> | 194 |
| Crema fría de alubias blancas.....               | 197 |
| Ensalada de alubia blanca y codorniz .....       | 191 |
| <i>Fabes</i> con verduras y berberechos .....    | 194 |
| <i>Fabes</i> con vieiras y puerro frito.....     | 197 |
| Judiones con sepia y ñoras .....                 | 195 |
| Mojete arriero .....                             | 204 |
| Potaje del obispo.....                           | 192 |



## ANCHOAS

Las anchoas o boquerones nos aportan grasas saludables, que nos ayudan a mantener el corazón y las arterias sanas, mejorando los niveles de colesterol. Contienen minerales como el fósforo, el magnesio, el yodo y el hierro, y vitaminas del grupo B.

|  |     |
|--|-----|
| Acelgas con salsa de anchoas<br>y huevo cocido.....              | 55  |
| Anchoas Getaria.....   | 496 |
| Anchoas rebozadas con tartar<br>de queso, aguacate y mango ..... | 497 |
| Berenjenas rellenas de calabaza<br>y anchoas .....               | 64  |
| Bocados de anchoa y mejillón<br>con tempura.....                 | 499 |
| Boquerones a la sidra con ensalada<br>de patata.....             | 496 |
| Ensalada de cogollos, naranja, anchoas<br>y queso fresco.....    | 112 |
| Ensalada de cogollos y anchoas.....                              | 136 |
| Pencas con pasta de anchoas y ajo.....                           | 59  |
| Revuelto picantito de anchoas .....                              | 499 |



## ARROZ

Nos proporciona hidratos de carbono en forma de almidón, dándonos la energía necesaria en situaciones de desgaste físico y mental. Su cáscara contiene silicio, mineral que forma parte de los huesos y los cartílagos, ideal para las personas con osteoporosis y artrosis. No contiene gluten.

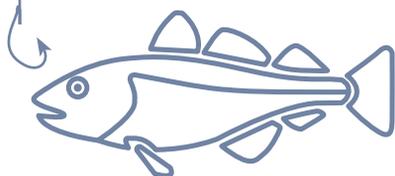
|  |     |
|--|-----|
| Arroz caldoso de conejo.....                       | 239 |
| Arroz con almejas y jugo de perejil .....          | 236 |
| Arroz con pavo y piperrada.....                    | 241 |
| Arroz con rape y almejas.....                      | 242 |
| Arroz con verduras y setas.....                    | 238 |
| Arroz con verduras y tofu .....                    | 246 |
| Arroz cremoso con setas y bacalao .....            | 241 |
| Cazuela de arroz, achicoria<br>y huevo cocido..... | 253 |
| Ensalada de arroz y bonito con porra .....         | 248 |
| Ensalada templada de arroz con bacalao ...         | 248 |



## ATÚN Y BONITO

Es la fuente más completa de proteína, ya que contiene 10 aminoácidos imprescindibles para el organismo. Su grasa rica en omega 3 nos ayuda a bajar el colesterol y triglicéridos de la sangre y a evitar la formación de trombos en la sangre. Muy buena fuente de vitamina B<sub>12</sub> y vitamina D. También contiene yodo y magnesio.

|   |     |
|---|-----|
| Albóndigas de atún con crema ligera<br>de patata.....         | 514 |
| Atún con salsa de ñoras y nectarinas.....                     | 515 |
| Bonito con puré al <i>curry</i> y aceite<br>de piquillos..... | 517 |
| Bonito escaldado con verduras<br>y tomate al orégano.....     | 517 |
| Empanadillas de atún.....                                     | 268 |
| Huevos rellenos con atún y mayonesa<br>de mostaza.....        | 326 |
| Pellejo de atún con papas .....                               | 516 |
| Rulos de bonito, pepino y manzana.....                        | 518 |
| Volovanes de revuelto de ajetes y atún .....                  | 306 |



## BACALAO

Es un pescado blanco con bajo contenido graso. Tiene proteínas de alto valor biológico. Entre las vitaminas destacan las del grupo B, principalmente la B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> y B<sub>9</sub>. En cuanto a los minerales, destaca la presencia de potasio y fósforo.

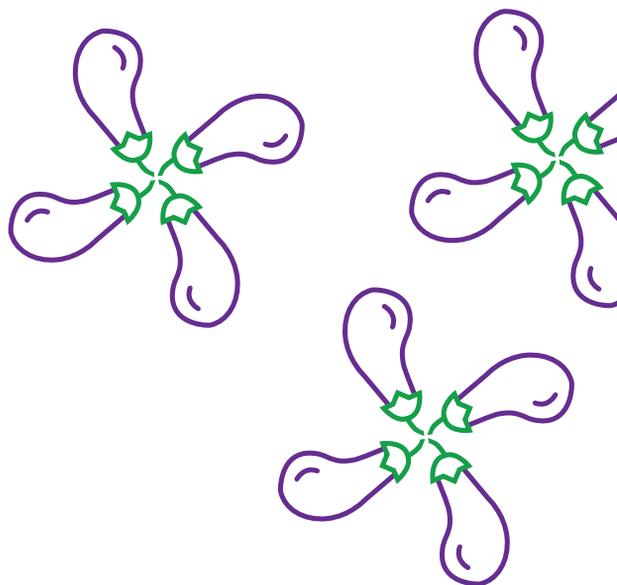
|   |     |
|---|-----|
| Bacalao al pilpil con cebolla confitada .....                   | 502 |
| Bacalao con crema de garbanzos<br>y gelatina de espinacas ..... | 514 |
| Bacalao con patatas cocidas .....                               | 511 |
| Bacalao fresco al vapor con setas al horno                      | 506 |
| Canapés de bacalao al ajoarriero .....                          | 505 |
| <i>Kokotxas</i> de bacalao Club Ranero .....                    | 510 |
| <i>Kokotxas</i> de bacalao con patatas .....                    | 509 |
| Lomos de bacalao fresco al horno .....                          | 506 |
| Pastel frío de bacalao y pimientos .....                        | 537 |
| <i>Zurrurutuna</i> .....  | 510 |



## BERENJENA

Es una hortaliza con pocas grasas y proteínas y rica en minerales como el hierro, el magnesio, el calcio, el fósforo y el potasio. Tiene propiedades diuréticas, laxantes y relajantes. Las más sabrosas suelen ser las más tiernas y firmes.

|  |     |
|--|-----|
| Berenjenas rellenas .....                                      | 68  |
| Berenjenas rellenas de calabaza<br>y anchoas .....             | 64  |
| Berenjenas rellenas de pollo .....                             | 69  |
| Charlota de berenjenas y queso .....                           | 66  |
| Croquetas de berenjena y queso .....                           | 67  |
| Hamburguesas de lentejas, arroz<br>y berenjena .....           | 221 |
| Lasaña de berenjenas, jamón y queso .....                      | 69  |
| Mero en papillote con fritada<br>de berenjena y pimiento ..... | 584 |
| Pollo guisado con jamón y berenjenas .....                     | 378 |
| Sorpresa de berenjena y mollejas .....                         | 490 |

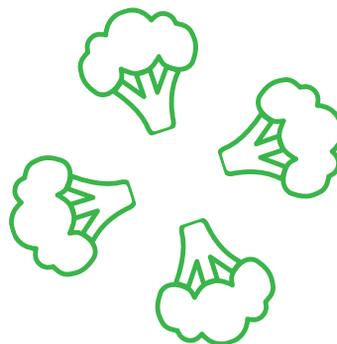




## BORRAJA

Es una hortaliza con un alto contenido en agua y muy pocas grasas y calorías, lo que la hace indicada en dietas de adelgazamiento. Contiene minerales como potasio y hierro y aporta vitaminas A y C.

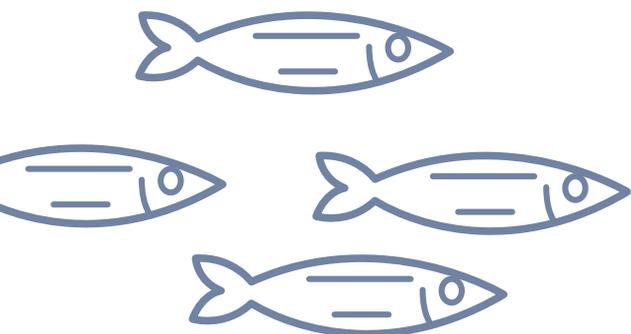
|  |     |
|--|-----|
| Borraja con carabineros .....                  | 70  |
| Borraja con mejillones .....                   | 71  |
| Borraja con salsa de almendras y pollo .....   | 70  |
| Borrajas con alcachofas, acelgas y almejas ... | 73  |
| Quiche de borraja con langostinos .....        | 297 |
| Trucha con borraja y salsa de almendras ....   | 625 |



## BRÓCOLI

Es rico en fibra, minerales y vitaminas. Entre las vitaminas destaca su contenido en vitamina C y en folatos. También es fuente de potasio, importante para el buen funcionamiento del sistema nervioso y de los músculos, y de azufre, que es el responsable del olor que desprende durante su cocción.

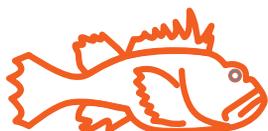
|  |     |
|--|-----|
| Bocado de la reina con puré de brócoli .....             | 460 |
| Brócoli con pistachos y queso .....                      | 94  |
| Brócoli gratinado con holandesa .....                    | 94  |
| Conejo a la vainilla con brócoli .....                   | 419 |
| Huevo frito con brócoli, tomates cherry<br>y pesto ..... | 317 |
| Pasta con salsa y brócoli .....                          | 292 |
| Pudin de coliflor y brócoli .....                        | 89  |
| Salmón en escabeche con brócoli salteado                 | 619 |



## CABALLA

La caballa o verdel es un pescado de alto valor nutricional. Es una buena fuente de omega 3, un ácido graso que contribuye a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre. Una ración (200 g) proporciona el 100 % de la ingesta diaria recomendada de vitamina D, y seis veces el de vitamina B<sub>12</sub>. Entre los minerales que aporta destacan el selenio y el fósforo.

|   |     |
|---|-----|
| Bocados de caballa con aceituna y panceta ..... | 518 |
| Caballa asada con arroz.....                    | 523 |
| Caballa asada con champiñones en salsa.....     | 519 |
| Caballa con fideos y remolacha .....            | 522 |
| Caballa con patatas y tomate.....               | 520 |
| Delicias de caballa .....                       | 521 |
| Empanada de caballa .....                       | 285 |
| Lomos de caballa a la sidra.....                | 525 |



## CABRACHO

Es un pescado poco graso y rico en proteínas de alto valor biológico. Es fuente de vitamina B<sub>12</sub> y de niacina. Entre los minerales que aporta, destacan el selenio, un antioxidante, y el fósforo.

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Cabracho con brocheta de sandía ..... | 534 |
| Cabracho con verduras salteadas ..... | 550 |
| Caldereta de cabracho .....           | 542 |
| Piquillos rellenos de cabracho .....  | 534 |
| Suquet de pescado.....                | 553 |



## CABRITO

Es una carne bastante magra y rica en proteínas de alto valor biológico. Es fuente de minerales, entre los que destaca el hierro, de alta disponibilidad, el fósforo y el potasio. Contiene vitamina B<sub>1</sub>, que tiene beneficios para la salud cutánea.

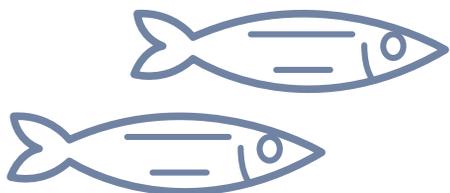
|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Caldereta de cabrito..... | 387 |
| Menestra de cabrito ..... | 386 |



## CALABACÍN

Es fuente de vitamina C y de potasio. Gracias a su contenido en mucílagos, tiene propiedades emolientes (suavizantes) sobre el aparato digestivo, por lo que su consumo resulta adecuado en caso de problemas digestivos.

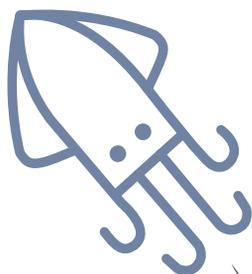
|  |    |
|--|----|
| Calabacín relleno de bacalao.....                                | 72 |
| Calabacín relleno de ensalada.....                               | 72 |
| Canelones de calabacín y langostinos.....                        | 85 |
| <i>Carpaccio</i> de calabacín con langostinos<br>en tempura..... | 81 |
| Crema de calabacín con buñuelos .....                            | 79 |
| Crema de calabacín con zanahoria<br>y queso frito .....          | 80 |
| Crema de calabacín gratinada<br>con queso.....                   | 77 |
| Cubos de calabacín con salsa de queso .....                      | 76 |
| Discos de calabacín y queso.....                                 | 76 |
| Espaguetis de calabacín con gambas.....                          | 80 |



## CALABAZA

Posee un 90 % de agua y muy pocas calorías. Además de aportarnos vitamina C, destaca por su contenido en carotenoides, que se transforman en nuestro organismo en vitamina A, importante para la visión y con propiedades antioxidantes.

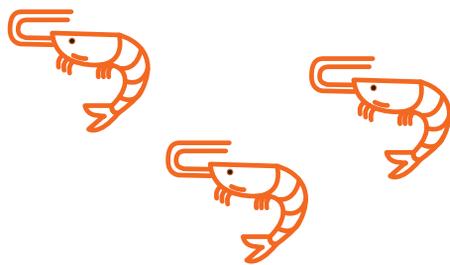
|  |     |
|--|-----|
| Berenjenas rellenas de calabaza<br>y anchoas .....   | 64  |
| Crema de alubias con dados<br>de calabaza .....      | 196 |
| Crema de calabaza y boniato .....                    | 82  |
| Crema de espinacas con calabaza.....                 | 146 |
| Espinacas y calabaza con bechamel<br>de jamón .....  | 147 |
| Falsa <i>pizza</i> de calabaza.....                  | 83  |
| Judías verdes con crema de calabaza<br>y pato .....  | 155 |
| Ñoquis de calabaza con champiñones.....              | 281 |
| Pan de pita con paté de garbanzos<br>y calabaza..... | 298 |
| Pan dulce de calabaza y avena.....                   | 665 |



## CALAMAR

Compuesto mayormente por agua y muy poco graso, sus proteínas son de alto valor nutricional. Aporta vitaminas A, B<sub>12</sub>, C, E y ácido fólico. También tiene altos niveles de hierro, potasio, cinc, fósforo, manganeso, magnesio, yodo y cloro.

|   |     |
|---|-----|
| Arroz con calamares y mayonesa de ajo negro ..... | 237 |
| Calamar en escabeche con arroz .....              | 526 |
| Calamar guisado con arroz frito .....             | 526 |
| Calamar guisado con guisantes.....                | 522 |
| Calamares con mojo verde.....                     | 528 |
| Calamares negros con alioli de azafrán.....       | 620 |
| Fideuá con calamar y gambas.....                  | 312 |
| Guisantes con calamar .....                       | 150 |
| Jibiones en su tinta .....                        | 539 |
| Rustidera de calamar al horno .....               | 524 |



## CARABINEROS

Marisco muy bajo en grasa y de alto valor biológico. Contienen potasio, calcio, fósforo y magnesio y vitaminas E y A. Sus propiedades nutritivas los hacen muy recomendables en la infancia.

|   |     |
|---|-----|
| Borrajá con carabineros .....               | 70  |
| Carabineros con ensaladilla .....           | 575 |
| Cóctel de carabineros .....                 | 552 |
| Salteado de guisantes con carabineros ..... | 149 |
| Tomates rellenos de carabineros .....       | 180 |