

KARLOS ARGUÑANO

LA COCINA

950 RECETAS FÁCILES, RÁPIDAS
Y SALUDABLES

DE TU VIDA



LA COCINA DE TU VIDA
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)

Dirijase 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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Bainet, S. A., 2021

© Atresmedia Corporación, S. A., 2021

Una licencia de Atresmedia Corporación para Editorial Planeta

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

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

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 2021

Depósito legal: B. 16.044-2021

ISBN: 978-84-08-24919-1

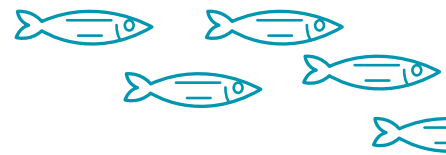
Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Gráficas Estella

Printed in Spain – Impreso en España

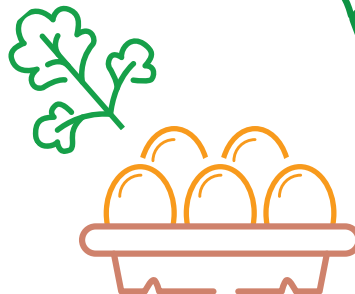
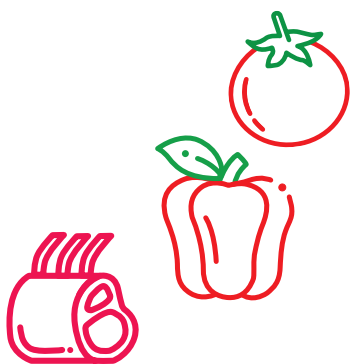


El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**



SUMARIO

INTRODUCCIÓN	9
SALSAS	11
ENSALADAS	20
VERDURAS Y HORTALIZAS	50
LEGUMBRES	176
ARROCES	214
PASTAS Y MASAS	242
HUEVOS	288
CARNES Y AVES	314
PESCADOS Y MARISCOS	464
POSTRES	604
ÍNDICES	678





SALSAS





SALSA BECHAMEL

INGREDIENTES (PARA UNOS 500 ML)

50 ml de aceite de oliva virgen extra

50 g de harina

500 ml de leche

nuez moscada (opcional)

sal

ELABORACIÓN

Pon el aceite en una cazuela a fuego suave, añade la harina, mézclala bien con unas varillas y rehógala durante 2-3 minutos (para que pierda el sabor a harina cruda), sin que llegue a tostarse. Agrega la leche poco a poco sin dejar de remover con las varillas. Cuando hayas incorporado toda la leche, sazónala (si te gusta, puedes añadir un poco de nuez moscada rallada). Cocina la salsa a fuego suave, sin dejar de removerla, durante 10-15 minutos (cuanto más tiempo la cocines, más suave quedará).

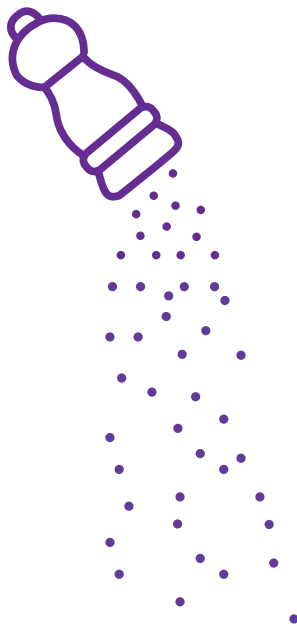
CONSEJOS: Las cantidades que se dan en esta receta son las apropiadas para preparar una bechamel espesa (para croquetas). Si la quieres más ligera (para napor), emplea 650 ml de leche en lugar de 500 ml.

PUEDES utilizar mantequilla (la misma cantidad que de harina) en lugar de aceite; el proceso es el mismo.

SI ves que te ha quedado algún grumo, pásala por el chino.

SI no vas a emplear la bechamel en el momento, para que no se forme costra, pásala a una fuente y cúbrela a piel con film transparente (con el film en contacto con la masa).





SALSA VELOUTÉ

INGREDIENTES (PARA UNOS 500 ML)

60 ml de aceite de oliva virgen extra
40 g de harina
500 ml de caldo
pimienta negra
sal

ELABORACIÓN

Pon el aceite en una cazuela a fuego suave, añade la harina, mézclala bien con unas varillas y rehógala durante 2-3 minutos. Agrega el caldo poco a poco sin dejar de remover con las varillas. Cuando hayas incorporado todo el caldo, salpimenta la salsa y cocínala a fuego suave, sin dejar de removerla, durante 10-15 minutos.

CONSEJO: Para las personas intolerantes a la lactosa, la salsa *velouté* es una buena opción para sustituir la bechamel: se puede utilizar de la misma manera en las recetas y tan solo tenéis que emplear caldo en lugar de leche. Si queréis utilizarla para hacer croquetas, es recomendable usar la misma cantidad de harina que de aceite.





SALSA MAYONESA

INGREDIENTES (PARA UNOS 250 ML)

1 huevo

200 ml de aceite de oliva virgen extra

15 ml de vinagre

sal

ELABORACIÓN

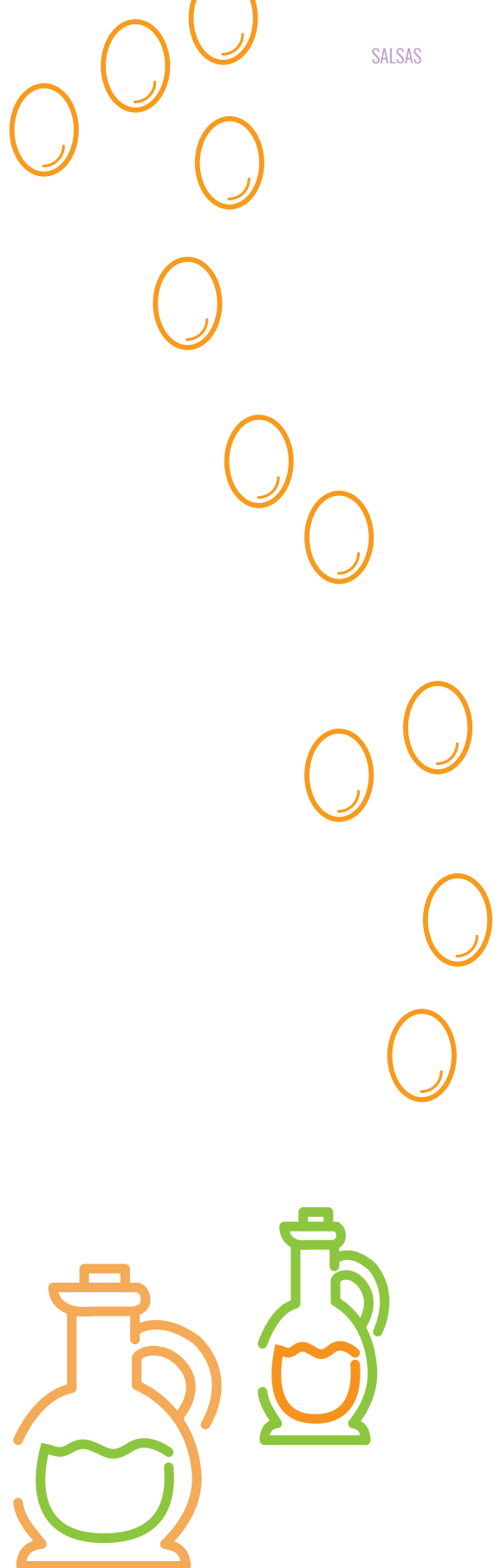
Casca el huevo en un bol, pásalo a un vaso batidor (que no sea mucho más ancho que la batidora) y agrega el vinagre, una pizca de sal y el aceite.

Introduce la batidora hasta el fondo en el vaso y empieza a triturar sin moverla. Cuando empiece a emulsionar, levanta un poco la batidora (suavemente y sin sacarla de la mezcla) y vuelve a bajarla. Repite este movimiento varias veces, levantando la batidora un poco más en cada movimiento, hasta que la salsa termine de emulsionar.

CONSEJOS: Hay muchas clases de vinagre, así que os recomiendo jugar con ellos para conseguir diferentes aromas y sabores. Si preferís, podéis sustituir el vinagre por zumo de limón.

SI no queréis o no podéis consumir huevo, podéis sustituir la mayonesa por una lactonesa, empleando 100 ml de leche (o bebida vegetal) en lugar de 1 huevo y siguiendo estos pasos: pon la leche con una pizca de sal en el vaso batidor, introduce la batidora y ponla en funcionamiento; agrega poco a poco el aceite y tritura hasta que espese; añade el vinagre y tritura brevemente para que se integre.

SI el sabor del aceite de oliva virgen extra os resulta muy fuerte, podéis hacer la mayonesa con aceite de oliva suave (acidez de 0,4º) o de girasol, y si queréis aligerarla, podéis añadirle un poco de agua.





SALSA MAYONESA DE AJO

INGREDIENTES (PARA UNOS 200 ML)

1 diente de ajo pequeño

1 huevo

150 ml de aceite de oliva virgen extra

15 ml de vinagre

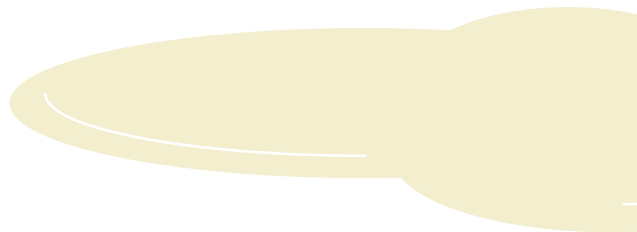
sal

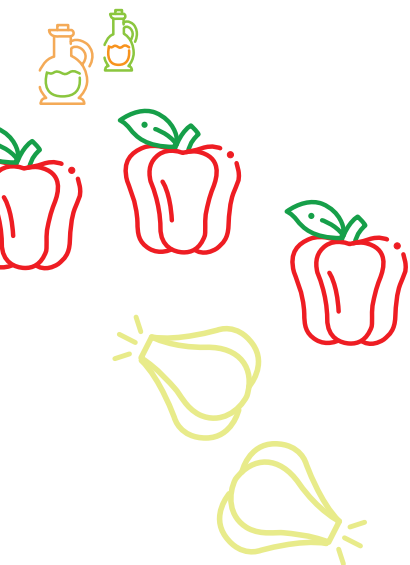
ELABORACIÓN

Pela el diente de ajo, pícalo y ponlo en un vaso batidor (que no sea mucho más ancho que la batidora). Agrega el huevo, el vinagre, una pizca de sal y el aceite.

Introduce la batidora hasta el fondo en el vaso y empieza a triturar sin moverla. Cuando empiece a emulsionar, levanta un poco la batidora (suavemente y sin sacarla de la mezcla) y vuelve a bajarla. Repite este movimiento varias veces, levantando la batidora un poco más en cada movimiento, hasta que la salsa termine de emulsionar.

CONSEJO: Al triturar el ajo, su sabor tiende a intensificarse, por lo que es muy importante no pasarse en la cantidad. Para que el ajo resulte más suave, córtalo por la mitad y retírale el germen o brote que tiene en su interior.





SALSA VIZCAÍNA

INGREDIENTES (PARA 750 ML)

5 pimientos choriceros
 2 dientes de ajo
 2 cebollas rojas
 20 g de miga de pan
 125 ml de vino blanco
 400 ml de caldo de verduras
 75 ml de aceite de oliva virgen extra
 sal

ELABORACIÓN

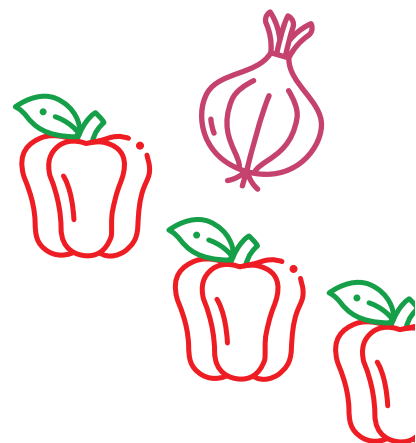
Pon los pimientos choriceros en un bol con agua caliente y déjalos a remojo durante unos 20-30 minutos. Cuando se hayan ablandado, sácales la carne, pícala y resérvala.

Pela los dientes de ajo, córtalos en láminas y ponlos a rehogar en una cazuela con un poco de aceite. Pela las cebollas, córtalas en juliana y agrégalas. Sazona y rehoga a fuego suave durante 20 minutos.

Trocea la miga de pan e incorpórala a la cazuela. Añade el vino blanco y el caldo de verduras. Añade la carne de los pimientos choriceros. Cocina todo durante 15 minutos a fuego suave.

Pasa la salsa por el pasapurés, cuéjala y ponla a punto de sal.

CONSEJO: Si no dispones de pimiento choricero, puedes sustituirlo por ñoras. Además, ahora puedes encontrar en los supermercados o tiendas de alimentación botes con carne de pimiento choricero.





SALSA HOLANDESA

INGREDIENTES (PARA UNOS 250 ML)

3 yemas de huevo

15 ml de *txakoli* (o vino blanco)

200 g de mantequilla

sal

ELABORACIÓN

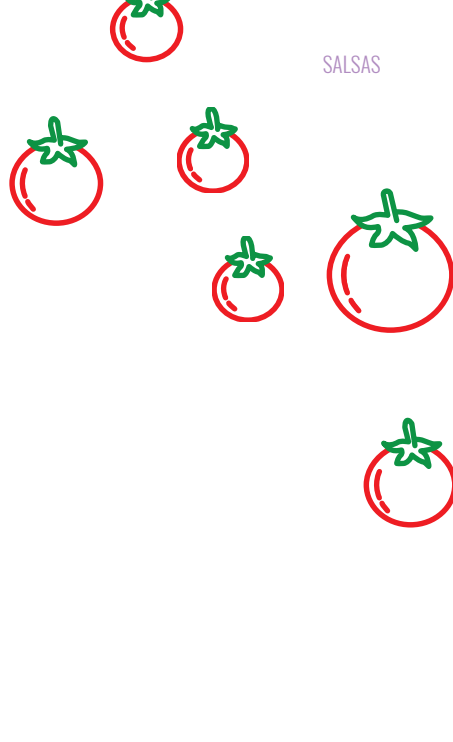
Coloca la mantequilla en un cazo y ponla a calentar a fuego suave hasta que se funda. Retira la espuma de la superficie.

Pon las yemas en un bol y móntalas con una batidora de varillas eléctrica. Sazona, agrega el *txakoli* y bate de nuevo para que se integre.

Pon a calentar un poco de agua en una cazuela, introduce el bol con las yemas y el *txakoli* y bátelas al baño maría (hasta que empiecen a cambiar de color). Agrega la mantequilla (sin añadir el suero, que habrá quedado en el fondo) poco a poco y sin dejar de batir, cocina hasta que la salsa espese y sazona.

CONSEJO: A la hora de preparar una salsa holandesa, es importante retirar la espuma de la mantequilla fundida antes de añadirla a las yemas de huevo. Y sabed que, si se os corta, no hay más que batirla bien para que monte de nuevo. También se puede aromatizar (al gusto) añadiéndole un poco de nuez moscada, pimienta blanca o cayena en polvo.





SALSA ROSA

INGREDIENTES (PARA UNOS 325 ML)

200 ml de mayonesa (véase *Salsa mayonesa*)

60 g de kétchup

20 g de mostaza

5 ml de tabasco

10 ml de salsa Perrins

40 ml de *brandy*

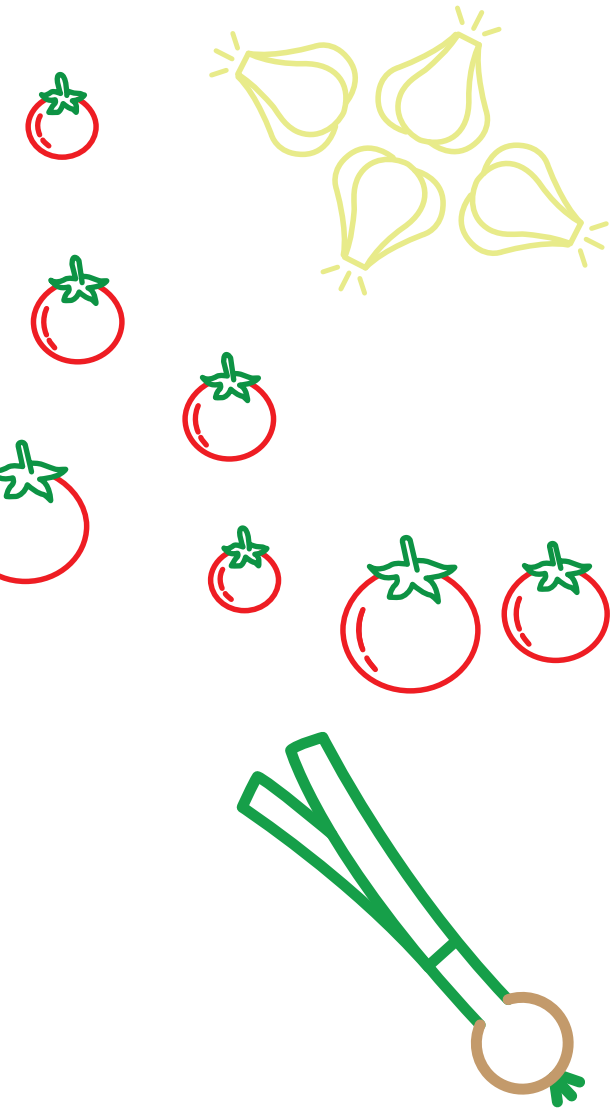
40 ml de zumo de naranja



ELABORACIÓN

En un bol, añade a la mayonesa el kétchup, la mostaza, el tabasco, la salsa Perrins, el *brandy* y el zumo de naranja y mezcla bien.

CONSEJO: La salsa rosa (también denominada *salsa cóctel* o *salsa rosada*) es una salsa fría que combina perfectamente con el marisco. También se utiliza para aderezar sándwiches, ensaladas de pasta, pescados o carnes.



SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES (PARA UNOS 750 ML)

1 kg de tomates maduros

2 dientes de ajo

1 cebolla

75 ml de aceite de oliva virgen extra

sal

azúcar

ELABORACIÓN

Pela los dientes de ajo y córtalos en láminas. Pela la cebolla y pícala. Calienta el aceite en una cazuela, agrega el ajo y la cebolla y rehógalos a fuego suave durante unos 10 minutos, hasta que empiecen a dorarse.

Pela los tomates, trocéalos e incorpóralos a la cazuela. Añade una pizca de azúcar, sazona la salsa y cocínala a fuego suave durante 20-30 minutos.

Pasa la salsa por un pasapurés o tritúrala con la batidora.

CONSEJOS: Cuando vayas a calentar la salsa de tomate, no olvides colocar la tapa, pues es muy común que salpique.

LA mejor época del año para hacer una buena salsa de tomate es el verano, ya que es cuando los tomates están en su mejor momento, tanto de madurez como de precio. Durante el resto de las estaciones, siempre puedes recurrir al tomate en conserva (procura que sea de calidad), que también da muy buen resultado.

LA salsa de tomate se puede enriquecer añadiéndole otras hortalizas, como, por ejemplo, pimiento verde, puerro o zanahoria.

