



COCINA

DE

10

CON

KARLOS

ARGUINANO

COCINA DE 10
**CON 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.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **GRUPO PLANETA** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes 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., 2023

© Atresmedia Corporación, S. A., 2023

Una licencia de Atresmedia Corporación para Editorial Planeta

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

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

Estilismo: Enara Roteta

Diseño de interior y composición: Burman Comunicación - Zigor Urrutia (Dirección de arte y diseño), Raúl Gazapo (Automatización) y Sua Canga (Maquetación)

Primera edición: noviembre de 2023

Depósito legal: B. 17.697-2023

ISBN: 978-84-08-27925-9

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

ENTRANTES	10
ENSALADAS	48
SOPAS Y CREMAS	86
HORTALIZAS	126
LEGUMBRES	200
HUEVOS	238
ARROCES	272
PASTAS Y MASAS	308
CARNES Y AVES	358
PESCADOS Y MARISCOS	456
LAS RECETAS DE JOSEBA	542
POSTRES	596
ÍNDICES	678

ENTRANTES



COCINA
KARLOS A



BUÑUELOS DE BACALAO CON MAYONESA

INGREDIENTES (4 P.)

250 g de bacalao desalado
1 diente de ajo
1 cebolleta
1 pimiento verde pequeño
100 g de harina
75-100 ml de cerveza
1 clara de huevo
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal
<i>Para la mayonesa:</i>
1 huevo pequeño
150-200 ml de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de vinagre
sal

ELABORACIÓN

Calienta una sartén con 3-4 cucharadas de aceite. Pela el diente de ajo y la cebolleta y retira el tallo y las semillas del pimiento verde. Corta las hortalizas en dados, añádelas a sartén y rehógalas a fuego suave-medio durante 8-10 minutos.

Retira la piel del bacalao, desmígalo, añádelo a la sartén y cocínalo durante 3-4 minutos. Cuela la mezcla y reserva por separado las hortalizas con el bacalao y el líquido que hayan soltado.

Mezcla en un bol la harina, 2 cucharadas de aceite y una pizca de sal. Agrega la cerveza (poco a poco) y mezcla hasta conseguir una masa ni muy líquida ni muy espesa. Bate la clara de huevo a punto de nieve y añáde-la a la masa. Incorpora el bacalao con las hortalizas y remueve

hasta que los ingredientes queden bien integrados.

Calienta abundante aceite en un cazo. Coge (con una cuchara) pequeñas porciones de la masa, introdúcelas en el cazo y fríelas hasta que se doren. Retira los buñuelos a una fuente cubierta con papel absorbente.

Para hacer la mayonesa, pon el huevo en un vaso batidor, añade el vinagre, una pizca de sal y el aceite y tritura los ingredientes con una batidora eléctrica hasta que liguen. Si quieres aligerarla, agrega el líquido reservado (de las hortalizas y el bacalao) y mezcla bien.

Sirve los buñuelos en una fuente y acompáñalos con la mayonesa. Decora con unas hojas de perejil.

APERITIVO DE POLENTA, JAMÓN Y QUESO

INGREDIENTES (4 P.)

200 g de polenta instantánea
160 g de jamón serrano
80 g de queso rallado
pan rallado (para rebozar)
semillas de sésamo tostadas (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

ELABORACIÓN

Calienta 2 cucharadas de aceite en una sartén. Corta el jamón en daditos y saltéalo brevemente. Escúrrelo y resérvalo.

Pon 800 ml de agua a calentar en una cazuela. Cuando empiece a hervir, añade la polenta en forma de lluvia y mezcla bien. Agrega el queso, sazona (al gusto) y mezcla de nuevo. Cocina la polenta a fuego suave durante 2-3 minutos, sin dejar de remover. Incorpora el jamón y mezcla bien.

Unta una fuente de cristal con un poco de aceite, vierte en ella la polenta, extiéndela bien y deja que se enfríe. Corta la polenta en cuadrados (de 3 cm de lado), pásalos por la mezcla de pan rallado y semillas de sésamo, y fríelos en una sartén con aceite. Retíralos y escúrrelos sobre una fuente cubierta con papel absorbente.

Sirve los bocados de polenta en una fuente y adorna con unas hojas de perejil.

BATIDO DE MANGO Y PLÁTANO

INGREDIENTES (4 P.)

2 mangos

2 plátanos

1 limón

1 cucharada de miel

1 trozo de jengibre (4 cm)

1 l de agua fría

hojas de menta

ELABORACIÓN

Pela los plátanos, trocéalos e introdúcelos en una batidora de vaso. Corta el limón por la mitad, exprímelo y vierte el zumo en la batidora. Pela los mangos, trocéalos y agrégalos. Añade la miel. Pela el jengibre, trocéalo e incorpóralo. Vierte encima el agua y tritura los ingredientes hasta conseguir un batido homogéneo.

Sirve el batido en 4 vasos y decóralos con unas hojas de menta.

CONSEJO

Para hacer licuados siempre es interesante utilizar hortalizas y frutas de temporada, ya que cada estación del año nos proporciona los alimentos que nuestro cuerpo necesita.



CROQUETAS LÍQUIDAS DE QUESO

INGREDIENTES (4 P.)

60 g de queso curado
3 hojas de pasta filo
7 hojas de gelatina pequeñas
1 cebolleta
1 cucharada de harina
500 ml de caldo de pollo
4 cucharadas de nata líquida (18 % de materia grasa)
harina, huevo batido y pan rallado (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

ELABORACIÓN

Deja las hojas de gelatina a remojo en un recipiente con agua fría y espera a que se ablanden.

Calienta una cazuela con 3 cucharadas de aceite. Corta la cebolleta en daditos, añádela a la cazuela y rehógala durante 8-10 minutos a fuego suave. Agrega la harina y cocínala durante 2 minutos. Añade el caldo de pollo poco a poco sin dejar de remover con una varilla manual.

Corta el queso en dados, incorpóralo a la cazuela y espera a que se funda. Pon a punto de sal, agrega las hojas de gelatina remojadas y escurridas y remuévelas bien hasta que queden in-

tegradas en la masa. Añade la nata y mezcla bien.

Retira la cazuela del fuego y pasa la masa a una fuente amplia. Deja que se temple e introdúcela en el frigorífico para que se enfríe bien.

Corta la masa en cuadraditos y envuelve cada uno con un trozo de pasta filo. Pásalos por harina, huevo y pan rallado y fríelos en una sartén con aceite. Retira las croquetas y escúrrelas sobre una fuente cubierta con papel absorbente.

Sirve las croquetas líquidas de queso en una fuente y adorna con unas hojas de perejil.

CROQUETAS DE PATATA Y GAMBA

INGREDIENTES (4 P.)

4 patatas
16 gambas
1 diente de ajo
harina, huevo batido y pan rallado (para rebozar)
250 ml de salsa de tomate
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

ELABORACIÓN

Pela las gambas, retirándoles las cabezas y las cáscaras, pero dejándoles la punta de la cola sin pelar. Sazonalas y resérvalas.

Calienta agua en una cazuela, introduce en ella las patatas y cuécelas durante 35 minutos. Retíralas, deja que se templen, pélalas y pásalas por el pasapurés. Sazona el puré.

Pela el diente de ajo, córtalo en láminas, ponlo en el mortero y májalo bien. Añade al mortero 1 cucharadita de perejil picado y maja de nuevo hasta conseguir una mezcla homogénea. Añade el majado al puré y mezcla bien.

Coge una porción (del tamaño de una galleta) de puré de patatas, coloca en el centro 1 gamba (dejando la cola fuera) y cúbrela con el puré que queda en los bordes. Repite el proceso con el resto de las gambas y del puré.

Pasa las croquetas por harina, huevo batido y pan rallado y fríelas a fuego medio en una sartén con abundante aceite. Retíralas y escúrrelas sobre una fuente cubierta con papel absorbente.

Sirve las croquetas en una fuente amplia, acompáñalas con la salsa de tomate caliente y adorna con unas hojas de perejil.

SAMOSAS DE MORCILLA Y MANZANA

INGREDIENTES (4 P.)

6 hojas de pasta *brick*
1 morcilla de verdura
1 manzana
1 cebolleta
20 g de mantequilla fundida
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

ELABORACIÓN

Calienta abundante agua en una cazuela, introduce en ella la morcilla, sazónala y cuécela a fuego suave durante 20 minutos. Retírala del agua, quítale la piel y resérvala.

Calienta 2-3 cucharadas de aceite en una sartén. Corta la cebolleta en daditos, añádela a la sartén y cocínala durante 4-5 minutos. Pela la manzana, córtala en daditos e incorpórala. Cocina todo durante 6-8 minutos. Añade la morcilla a la sartén y mezcla todo bien.

Corta cada hoja de pasta *brick* en dos tiras largas y anchas. Pon 1 cucharada de la mezcla de morcilla, cebolla y manzana en uno de los extremos de cada tira y envuelve la pasta *brick* alrededor de la mezcla formando triángulos.

Cubre una bandeja de horno con papel de hornear, coloca encima las samosas, úntalas con la mantequilla fundida y hornéalas a 200 °C durante 5 minutos aproximadamente.

Sirve 3 samosas en cada plato y decóralos con unas hojas de perejil.

CONSEJO

Las samosas admiten un sinfín de ingredientes, desde patatas condimentadas a cebollas, guisantes, carne, lentejas, hortalizas... En esta receta les hemos dado forma de triángulo, pero también las puedes hacer cónicas, cuadradas o con forma de media luna.



EMPANADILLAS ORIENTALES

INGREDIENTES (4 P.)

12 obleas para empanadillas
250 g de pechuga de pollo
1 cebolleta
1-2 zanahorias (según tamaño)
2 hojas de repollo
30 g de germinados de soja
1-2 cucharadas de salsa de soja (al gusto)
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

ELABORACIÓN

Corta la cebolleta y las zanahorias (peladas) en daditos y rehógalas en una sartén con 2-3 cucharadas de aceite durante 6-8 minutos a fuego suave. Corta las hojas de repollo en juliana fina, incorpóralas a la sartén, sazónala y cocina todo durante 5-6 minutos más. Retira las hortalizas y resérvalas en un plato.

Agrega 2 cucharadas de aceite a la sartén y ponla a calentar. Corta el pollo en daditos, salpimientalos, introdúcelos en la sartén y saltéalos durante 3-4 minutos. Añade las hortalizas rehogadas, los germinados de soja y la salsa de soja y saltea todo brevemente.

Pasa el relleno a una fuente y deja que se enfríe.

Extiende las obleas sobre una superficie lisa y reparte el relleno encima dejando los bordes libres. Ciérralas y sella el contorno presionando los bordes con un tenedor.

Calienta abundante aceite en una sartén y fríe las empanadillas (en tandas) hasta que se doren. Retíralas y escúrrelas sobre una fuente cubierta con papel absorbente.

Sirve las empanadillas en una fuente y decora con unas hojas de perejil.

ESPÁRRAGOS FRESCOS CON GUACAMOLE

INGREDIENTES (4 P.)

16 espárragos blancos frescos
2 aguacates
1 tomate (pelado)
½ cebolleta
¼ de pimiento verde
zum de ½ limón
1 cucharada de cilantro picado
perejil
sal

ELABORACIÓN

Pela los espárragos, retírales la parte inferior del tallo y cuécelos en una cazuela con agua hirviendo y 1 cucharadita de sal durante 20 minutos. Escúrrelos y resérvalos.

Para preparar el guacamole, pica finamente el tomate, la cebolleta y el pimiento verde y ponlos en un bol. Añade el cilantro y el zumo de limón. Abre los agua-

cates, retírales el hueso, saca la pulpa con una cuchara, pícala y agrégala al bol. Sazónala y aplasta la mezcla con un tenedor hasta conseguir un puré con tropezones. Pon el guacamole en un bol pequeño.

Sirve los espárragos con el guacamole y adorna con unas hojas de perejil.

BATIDO DE MANZANA, KIWI Y PLÁTANO

INGREDIENTES (4 P.)

2 manzanas Granny Smith

2 kiwis

1 plátano

1 limón

1 cucharada de miel

700 ml de agua fría

hojas de menta

ELABORACIÓN

Exprime el limón y ponlo en una batidora de vaso.

Pela los kiwis, el plátano y las manzanas, trocéalos y agrégalos. Añade la miel y el agua y tritura hasta conseguir un batido homogéneo. Introduce la jarra en el frigorífico y mantenlo frío hasta el momento de servir.

Sirve el batido en 4 vasos y decóralos con unas hojas de menta.

CONSEJO

Los batidos de frutas, de hortalizas o combinados, además de ser fáciles de preparar y muy sabrosos, aportan vitaminas, minerales y fibra a nuestra dieta.



PASTEL DE SETAS

INGREDIENTES (8 P.)

600 g de setas
8 chalotas
6 huevos
500 ml de nata líquida
1 barra de pan
mantequilla y pan rallado (para untar y espolvorear el molde)
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

ELABORACIÓN

Pela las chalotas, pícalas finamente y ponlas a rehogar en una sartén grande con 4-5 cucharadas de aceite. Limpia las setas, pícalas finamente, añádelas a la sartén, sazónalas y saltéalas a fuego fuerte durante 4-5 minutos.

Casca los huevos y ponlos en un bol. Añade una pizca de sal y un poco de perejil picado y bátelos con una varilla manual. Agrega la nata y bate de nuevo hasta que todos los ingredientes queden bien integrados. Incorpora

las setas, mezcla y salpimenta.

Unta un molde (apto para el horno) con mantequilla y espolvoréalo con pan rallado. Vierte dentro la mezcla y hornéala al baño maría a 180 °C durante 30 minutos. Retira el pastel del horno y deja que se enfríe.

Corta el pan en rebanadas finas y tuéstalas en el horno o en un tostador.

Sirve el pastel, acompáñalo con las tostadas de pan y decora con unas hojas de perejil.

TERRINA DE QUESO CON ZANAHORIA Y CEBOLLINO

INGREDIENTES (8 P.)

375 g de queso
2 zanahorias
20 hojas de cebollino
9 hojas de gelatina
750 ml de leche
24 rebanadas de pan tostado
perejil
sal
<i>Para el aceite de perejil y miel:</i>
6-8 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de perejil picado
2 cucharadas de miel
sal

ELABORACIÓN

Pon las hojas de gelatina en un bol, cúbreelas con agua fría y déjalas a remojo hasta que se ablanden.

Para preparar el aceite de perejil y miel, introduce en un vaso batidor el perejil y el aceite y tritúralos con una batidora eléctrica. Cuela la mezcla sobre un recipiente (que tenga tapa), agrega la miel y una pizca de sal, tápalo y agítalo para batir los ingredientes hasta que emulsionen. Resérvalo.

Ralla el queso y ponlo en un vaso batidor. Agrega $\frac{3}{4}$ partes de la leche (reserva el resto), tritura los ingredientes con una batidora eléctrica hasta conseguir una crema homogénea y cuélala.

Calienta la $\frac{1}{4}$ parte restante de leche en un cazo. Añade la ge-

latina (escurrida) y mezcla hasta que se diluya. Retira el cazo del fuego, agrega la mezcla de queso y leche y remueve hasta que los ingredientes queden bien integrados. Prueba y pon a punto de sal.

Pela las zanahorias y córtalas en daditos muy pequeños. Lava las hojas de cebollino y pícalas finamente. Mezcla la zanahoria y el cebollino con la crema de queso y leche, vierte la mezcla en un molde grande (o en varios pequeños), introdúcela en el frigorífico y deja que se endurezca.

Desmolda la terrina de queso (puedes presentarla cortada en porciones), salséala con el aceite de perejil y miel y acompáñala con las rebanadas de pan tostado. Adorna con unas hojas de perejil.

BATIDO DE REMOLACHA, GRANADA Y NARANJA

INGREDIENTES (6 P.)

1 remolacha cocida

2 granadas

2 naranjas

2 cucharadas de miel

700 ml de agua fría

hojas de menta

ELABORACIÓN

Trocea la remolacha y ponla en una batidora de vaso.

Corta las granadas por la mitad y, sobre un bol grande, golpéalas con una cuchara por la parte de la piel hasta que caigan todos los granos. Añádelas a la jarra de la batidora.

Pela las naranjas, trocéalas e incorpóralas.

Agrega la miel y el agua y tritura bien.

Sirve y adorna los vasos con unas hojas de menta.

CONSEJO

La remolacha tiene un sabor muy fuerte, por lo que te recomiendo combinarla con otras hortalizas o frutas, como hemos hecho en esta receta.

