

# YO COCINO, TÚ EL VINO

MARÍA GÁLVEZ



## GOUT D'HESTIA

# YO COCINO, TÚ EL VINO

MARÍA GÁLVEZ

GOUT  
D'HESTIA

  
ESPASA

© María Gálvez Enseñat, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Espasa es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona

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

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

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

© Fotografía de la cubierta: Inés Garp

Ilustraciones de la cubierta: Jorge Parra

Diseño de maqueta y de interiores: María Pitironte

Fotografías del interior: María Gálvez Enseñat

Fotografías de las páginas 2, 64, 281, 291: Carla Ávila by Mindlike Studio

Primera edición: noviembre de 2022

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 (arts. 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.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: [sugerencias@espasa.es](mailto:sugerencias@espasa.es)

ISBN: 978-84-670-6672-2

Depósito Legal: B. 19.120-2022

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Unigraf, S. L.

Impreso en España/*Printed in Spain*



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

# Índice

ENSALADAS Y VERDURAS	11
APERITIVOS	45
PASTAS, ARROCES Y HUEVOS	67
CUCHARA	97
CARNES	129
PESCADOS	169
GUARNICIONES	199
POSTRES	227
BIZCOCHOS Y GALLETAS	261
Agradecimientos	290
Índice de ingredientes	292
Índice alfabético de recetas	300



# Ensaladas y verduras



# Ensalada con naranja, aguacate y arándanos

*Para 4 raciones*

**½ lechuga trocadero**

**1½ aguacate**

**1 naranja mediana**

**½ cebolla morada  
pequeña**

**3 cucharadas  
de almendras  
garrapiñadas**

**3 cucharadas de  
arándanos rojos  
secos**

**1.** Corta, lava y seca la lechuga, y disponla en una fuente. Añade la naranja y el aguacate troceados, los arándanos y la cebolla morada cortada en juliana. Por último, incorpora las almendras garrapiñadas en trozos muy pequeños.

**2.** Pon todos los ingredientes del aliño en un recipiente y emulsiónalos.

**3.** Adereza la ensalada con el aliño y sirve a continuación.

Con esta ensalada vas a sorprender a todo el mundo.

Para el aliño

**2 cucharaditas de  
mostaza a la antigua**

**1 cucharadita de miel**

**1 cucharada de vinagre  
de Módena**

**Zumo de ½ naranja**

**7 cucharadas de aceite  
de oliva virgen extra**

**Sal**

# Ensalada de alubias con codorniz

*Para 4 raciones*

**1 bote grande de  
codorniz o perdiz en  
escabeche**  
**1 bote grande de  
alubias cocidas**  
**3 piparras**  
**1 tomate**  
**¼ de cebolla morada**  
**Aceite de oliva virgen  
extra**  
**Sal**

- 1.** Saca la codorniz del bote, desmígala y reserva su salsa.
- 2.** Pica en un bol el tomate en dados pequeños y mezcla con la cebolla y las piparras picadas finamente.
- 3.** Lava y escurre las alubias y disponlas en una fuente. Añade la codorniz desmigada por encima y coloca en medio el picadillo de tomate.
- 4.** Mezcla la salsa reservada de la codorniz, aceite de oliva virgen extra y sal, remueve y riega la ensalada con este aliño.

Es ideal para una comida  
de picoteo.

