

LA COCINA DE

Octopuss Black

Karlos & Gemma




ESPASA

LA COCINA DE
Octopuss Black

Karlos & Gemma

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

© Karlos y Gemma, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

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

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

www.espasa.com

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Diseño de maqueta y de interiores: María Pitironte

© Fotografías de las páginas 8, 12, 17, 19, 23, 25-27, 29-32, 56, 57, 92, 93, 108, 109, 132, 133, 158, 159, 180-183, 200-202, 205, 220: Shutterstock

Primera edición: febrero de 2023

ISBN: 978-84-670-6770-5

Depósito Legal: B. 278-2023

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Unigraf, S. L.

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**.

ÍNDICE

08

Introducción

12

Vamos al grano

30

De pulpo

56

De aperitivo y entrante

92

De cuchara

108

De la montaña

132

Del mar

158

De la huerta

180

De pasta

200

De arroz

220

Agradecimientos

222

Índice alfabético de recetas

A collage of fresh fruits and vegetables including bananas, apples, onions, tomatoes, carrots, and beans. The text "VAMOS AL GRANO" is centered in a white box.

VAMOS AL GRANO

A LA COMPRA

Con los años me he dado cuenta de que el simple acto de ir a la compra es fundamental. No solo por el hecho de comer bien, atendiendo a una ingesta nutricionalmente compensada, también y desde luego por el tema económico, algo que nos importa muchísimo.

Como he dicho, soy un gran amante de la dieta mediterránea, por lo que planificar la nevera y la despensa con todo tipo de productos es esencial, pero tampoco hay que volverse locos y realizar una compra diaria sin control. Este es uno de los errores básicos, comprar cada día o cada dos días. Para ello es primordial la planificación e ir a la compra con una lista.

Lo primero que hay que hacer es localizar la tienda, el supermercado o el mercado que más nos agrade, que tenga productos frescos de temporada y con una buena relación calidad-precio. Yo, por ejemplo, voy a un mercado que no está cerca de casa, pero que tiene muy buen producto a buen precio. Esto es sinónimo de ahorro y de comer bien.

El grueso de la compra lo hago el primer sábado de cada mes, y congelo todo el pescado y la carne. Comemos dos o tres días a la semana pescado, lo que quiere decir que —independientemente del que más nos guste— sé el número de trozos que tengo que llevarme. Mi pescadería tiene una relación calidad-precio espectacular, por lo que merece la pena el desplazamiento en coche una vez al mes. En esa compra suele haber salmón, rape, merluza, dorada, lubina, sardinas, gallos, lenguados, bacalao... Hay pescados por debajo de los 10 €/kg, frescos, que están genial y a partir de ahí lo que queramos.

Después paso por la carnicería, donde compro carne roja para un día a la semana y algo de cerdo —solomillo, que es una pieza sana y súper sabrosa—. También por la pollería. El pollo, el conejo y el pavo, es decir, las carnes blancas, son muy sanas y están llenas de proteínas con pocas grasas. En sus diferentes formas: piezas enteras, en hamburguesa, en brochetas, en trozos adobados o para adobar, en pechugas fileteadas, etc.

No puede faltar la visita a la frutería. Frutas y verduras de temporada, variadas y en una determinada cantidad. Esto es fuente de vitaminas. No hay que comprar cosas raras tampoco, pero en mi nevera no faltan pimientos rojos y verdes,



ajos, diferentes cebollas, puerros, zanahorias, tomates, brócoli, champiñones, ajos, calabacines y berenjenas.

Las legumbres son también fundamentales en la dieta familiar, incluso ya cocidas o envasadas en bote de cristal, por qué no. Garbanzos, judías, lentejas, que complementan bien con carnes y pescados, además de facilitar mucho cualquier plato, con el consiguiente ahorro de tiempo. Y cómo no, arroces y pastas, integrales o no, hidratos de carbono necesarios para completar nuestra nutrición.

GUARDAR LOS ALIMENTOS

Desde luego, es importante que sepamos el espacio que tenemos en nuestra despensa, nevera y congelador. Yo, cuando llego a casa de esa compra mensual, separo el pescado en piezas por días y lo guardo en bolsas de congelación autocierre o al vacío, con su etiqueta para que sea fácil de localizar y que sean raciones completas para días determinados. El pescado debe estar bien fresco para congelarlo con garantías, sus ojos deben tener vida y sus agallas han de ser rojas y sangrantes. Dependiendo de los pescados y de las porciones, separo una o dos piezas por persona. Lo mismo hago con las carnes. Las separo por piezas/día y las guardo en las bolsas de congelación debidamente etiquetadas. Resumiendo: en el congelador conservo todo por piezas o grupos por persona o grupos de personas por unidad familiar para que lo que vayamos a utilizar sea más sencillo de sacar.

Normalmente en un congelador el producto suele aguantar entre cuatro y seis meses. La descongelación debe realizarse siempre en frío; es decir, el día antes se saca lo que se quiere cocinar y se reserva en la nevera hasta el día siguiente. A veces, y como vivimos en un mundo de prisas, debemos o tenemos que descongelar en el microondas. Este tiene un programa de descongelación, pero hay que tener cuidado de no pasarse con el tiempo porque podría empezar a cocerse incorrectamente y más de la cuenta. Os hablo por experiencia. También hay hornos que tienen un programa de descongelado a 30-40 °C que es un bastante útil.

Siguiendo con la compra. Las frutas y verduras van a la nevera, a la parte más baja, aunque algunas quedan fuera. A mí me gustan las frutas frescas, pero

hay piezas que quedan en la cocina, en un lugar perfectamente ventilado. Estas sí que voy comprando a medida que se van acabando a lo largo de todo el mes para tenerlas siempre en perfecto estado. Es algo que no debe faltar en nuestra cocina y en nuestra dieta. Siempre de temporada.

Las legumbres que compro ya cocidas —garbanzos, judías/alubias, lentejas— también las congelo, contando que solemos comer unos 100 gramos por persona.

El resto de la despensa se compone de arroces, pastas y especias: orégano, pimentón dulce y picante, hierbas provenzales, pimienta negra y blanca, laurel, perejil, romero y tomillo. Estas son mis básicas, a partir de aquí las que más os gusten.

Tampoco puede faltar AOVE (aceite de oliva virgen extra), alguna salsa como mayonesa y mostaza, vinagres de vino y de manzana, azúcar —poco, muy poco—, café, leche, conservas como el atún o las sardinas, harinas, miel, sal fina y en escamas, yogures, quesos crema o frescos —tipo Burgos—, frutos secos como las nueces y las almendras que no sean saladas, semillas como el sésamo y la chía, avena, panes o tostadas integrales y huevos.

ALGO QUE SE LLAMA *MISE EN PLACE*

Me he pasado mucho tiempo cocinando sin ningún orden, sacando de la nevera o del armario de las especias lo que iba necesitando justo en el momento. Pensaba que era lo más rápido, no perder minutos en colocar las cosas antes de cocinar; total, si algo se estaba haciendo en la sartén o en la olla, podía preparar el siguiente paso de la elaboración. Con los años me he dado cuenta de que este método era un error, ya que en muchas ocasiones y mientras buscaba el siguiente ingrediente lo que había en la sartén se pasaba o se quemaba. No ahorra tiempo y, por supuesto, no había ningún orden.

La experiencia me ha llevado a interactuar en la cocina de mi casa como lo hacen los restaurantes, pero a mi escala, claro. Y de verdad os digo que es lo mejor, se ahorra tiempo y se consigue calidad en el resultado final.

Mise en place significa organizar y ordenar lo que vamos a utilizar para cocinar nuestro plato, pero no solo con los ingredientes, también con los utensilios:



cuchillos, diferentes cubiertos, recipientes, platos, tablas de cortar, fuentes, etc. Los ingredientes propios de la receta colocados en pequeños recipientes con sus pesos correctos —una pequeña báscula cuesta realmente poco—. Veréis a lo largo de este libro, que yo utilizo los gramos como medida de peso en todos y cada uno de los ingredientes, tanto sólidos como líquidos.

Tanto si el plato nace de vuestra imaginación como si seguís la receta de un libro, os aconsejo que preparéis todo primero y después os pongáis a cocinar. Yo ahora, cuando grabo para Instagram o para YouTube, y voy con prisas porque tengo que hacer a lo mejor un par de platos y no hago una correcta *mise en place* previa, acabo tardando más y al final es un pequeño caos.

Bien, después de lo dicho, ya es hora de empezar a cocinar.

BASES Y SALSAS IMPRESINDIBLES

Cuando preparamos guisos, arroces de cualquier tipo, una lasaña, una salsa de tomate o una ensalada de verano, nos valemos de unos complementos que dotan a nuestros platos de texturas, aromas y sabores especiales. A estas pequeñas elaboraciones las llamamos bases. Y son los sofritos, las salsas, los caldos o fumets, las vinagretas, la bechamel, etc. Desde la experiencia, he descubierto que son fundamentales para dar ese toque especial que requiere un buen plato, por sencillo que sea. Realmente marcan la diferencia y deben tener un lugar privilegiado en nuestra cocina.

SOFRITOS

Para mí son la base de los platos y de la mayoría de nuestras salsas, caldos, etc. El sofrito básico es de cebolla y tomate, con algún diente de ajo si queréis. A partir de aquí podemos ir potenciando sabores añadiendo pimienta verde, roja, puerro, incluso calabacín, berenjena y demás verduras.

El proceso es sencillo, pero hay que aplicar el ingrediente fundamental de la cocina: la paciencia. Partiendo del sofrito básico, hay que confitar la cebolla a fuego muy lento para que se vaya deshidratando poco a poco y llene de sabor ese aceite que será el conductor de los sabores. Este proceso puede llevarnos de dos a cuatro horas. Después se le añade el tomate, al que dejaremos reducir otro buen rato. Lo que habremos conseguido es una bomba de sabor. El resultado final será una textura y un color semejante a una mermelada. Este sofrito marcará la diferencia en el resultado final de cualquier plato.

Recordad que primero confitamos las verduras —las que queramos— hasta su caramelizado, y por último siempre el tomate, reducimos —aporta mucha agua— hasta llegar a la mermelada.

TIPS

- Normalmente yo uso los sofritos básicos de cebolla, ajo y tomate con guisos y arroces de marisco y pescado.
- Con guisos de carne añado un pimiento verde y un cuarto de pimiento rojo. No entero, porque aporta demasiado sabor.
- Lo ideal es multiplicar por cuatro los ingredientes y congelar sofritos en bolsas autocierre con su etiqueta. Se ahorra tiempo y dinero.
- No os importe el exceso de aceite a la hora de hacer los sofritos. Si al final hay que retirarlo, se puede guardar en un tarro de cristal. Es un aceite que no está degradado y que tiene mucho sabor y aroma que nos vendrá genial para otras elaboraciones.
- Añado pimiento para carnes, también puerro, calabacín, etc. Recuerda que es el conductor de los sabores: poco hecho, poco sabor.



Ingredientes

4 PARTES DE SOFRITO PARA 4 PLATOS DIFERENTES

4 cebollas
4 tomates
8 dientes de ajo
3 cucharaditas de pimentón dulce
AOVE
Sal

- 1.** Cocinamos a fuego muy lento las cebollas y los ajos cortados en brunoise. Partimos siempre de aceite frío y lo mantenemos por espacio de unas 4 horas. No hay que dorarlos ni freírlos. El secreto como he dicho es la paciencia. Removemos de vez en cuando, cada 7-10'. Si se seca demasiado, vamos añadiendo un poco de agua y dejamos hasta que se evapore. El resultado debe ser una pasta oscura, con verduras fundidas en el aceite. Cuanto más cocinado esté, más sabor aportará al plato.
- 2.** Una vez transcurrido el tiempo, añadimos el pimentón e inmediatamente el tomate rallado. Dejamos que se evapore el agua que aporta durante 1 hora más. Debe quedar como una mermelada.
- 3.** Dividimos en cuatro porciones, guardamos en bolsas de autocierre, marcamos con una etiqueta y congelamos. Así tenemos sofrito para otros días.

Podemos reducir ese tiempo añadiendo un poco de agua cada vez que veamos que la cebolla se reseca y está a punto de quemarse. La hidratará y hará que la capa tostada que tenga (el caramelo de los propios azúcares de la cebolla y las verduras), se diluya y se mezcle con todos los ingredientes. Además, nos aportará color y reduciremos el tiempo de cocinado.

PICADAS

Las picadas o majados son elaboraciones que, al contrario que los sofritos, se añaden al final de las elaboraciones, aportando sabor y textura, capaces de espesarnos los caldos de nuestros guisos o arroces, de forma natural y sin harinas.

Básicamente consiste en majar o picar una serie de ingredientes que bien combinados nos ofrecerá un carrusel de sabores y aromas.

El más básico es el que lleva ajo, perejil y aceite. A esta picada se le puede añadir algunos frutos secos. Mis favoritos son las almendras, las avellanas y los pistachos, pero podéis agregar también nueces, piñones o incluso uvas pasas. Aporta sabor, pero no es espesante.



Si además de sabor queréis espesar un poco el guiso, podéis incorporar unas rebanadas de pan frito con un par de ajos. Y si a ese pan frito con los ajos le añadís algo de perejil, el aceite de freír el pan y los ajos y quince almendras, y lo machacáis todo en un mortero, tenéis un majado brutal para espesar y dotar de sabor cualquier guiso o arroz caldoso.

FONDOS

Los caldos y los fumets son fundamentales en gran cantidad de elaboraciones como arroces, guisos, salsas, estofados, sopas, etc. Digamos que es el líquido que vamos a aportar a nuestro futuro plato para convertirlo en salsa o caldo con sabor.

Básicamente y para no liarnos, los fondos —o sea, caldos y fumets— se componen de una variedad de verduras, verduras con carnes y huesos y verduras con pescados y/o mariscos.

Todos y en cada uno de ellos, en los que las verduras son imprescindibles para neutralizar la grasa que aportarán otros ingredientes, me gusta pocharlos a fuego medio para incorporar más tarde vinos y brandis, pimentón y después las carnes, huesos y pescados. Por último, el agua siempre fría para que los sabores se expandan desde cero.

Hay muchas formas de hacerlos. Cada cocinero tiene su manera top; cada madre, cada abuela, tiene su receta, y en cada casa se hace de un modo diferente. Os voy a enseñar los que yo hago para mis guisos y arroces, y que quedan espectaculares, además son fáciles y económicos.

De verduras

Muy suave, muy fino, muy neutro y polivalente, para usar en infinidad de elaboraciones.

Ingredientes

5 kg de agua	1 apio
100 g de brandi	1 chirivía
3 zanahorias	1 nabo
3 dientes de ajo	1 hoja de laurel
2 tomates	1 cucharadita de pimentón dulce
1 cebolla	AOVE
1 puerro	

- 1.** Cortamos las verduras en trozos pequeños (para ir más rápidos, podemos hacerlo con un procesador).
- 2.** Cubrimos la base de una olla con aceite y pochamos las verduras durante 4 minutos a fuego vivo.
- 3.** Incorporamos el brandi, dejamos que se evapore el alcohol un par de minutos, añadimos la cucharadita de pimentón y cocinamos otros 10 minutos más.
- 4.** Una vez transcurrido el tiempo, vertemos el agua, dejamos que hierva, bajamos el fuego y cocemos entre 1 y 2 horas.
- 5.** Una vez cocinado, podemos congelar el fondo en bolsas de 1 litro.

Blanco de carne

En este caso se puede poner más o menos cantidad dependiendo de los gustos y del destino de nuestro fondo. No es lo mismo elaborarlo para un arroz que para un estofado de rabo de toro.

Ingredientes

5 kg de agua	1 puerro
3 costillas saladas de cerdo	1 nabo
1 carcasa de pollo o de gallina	1 hoja de laurel
1 muslo de gallina	1 apio (opcional)
1 hueso de caña de ternera	½ cebolla grande
1 hueso de rodilla	Vino tinto o brandi (opcional)
3 tomates maduros	1 cucharadita de pimentón dulce
3 dientes ajo	AOVE

1. Cortamos las verduras en trozos pequeños y las pochamos en un poco de aceite durante 4 o 5 minutos hasta que estén blandas.
2. Añadimos la cucharadita de pimentón y a continuación los tomates rallados (o tomate natural de bote).
3. Dejamos que reduzca 7 u 8 minutos e incorporamos las carnes y los huesos. Integramos todo un par de minutos, agregamos el agua fría y cocemos de 2 a 3 horas.
4. Cuando el fondo esté elaborado, se puede congelar en bolsas de autocierre de 1 litro.

Para arroces de carne

Me gusta que no sea muy contundente así que, partiendo de las mismas verduras, el brandi y el pimentón que el blanco, pongo el hueso de caña, el de rodilla, la carcasa o el espinazo de gallina y un muslo de pollo o de gallina en una fuente y lo horneo a 200 °C durante 20 minutos. Después, sigo los mismos pasos que en la elaboración anterior.

Para otros guisos, añado jarrete de ternera, morcillo, huesos de jamón, espinazo salado etc.

Oscuro de carne

Este fondo lo preparo igual que el blanco, pero disponiendo todos los huesos y las carnes en una fuente con un chorrito de aceite por encima y horneándolos



a 200 °C durante 40 minutos aproximadamente. El resultado lo incorporo en el mismo momento en el fondo blanco. Todo, incluidos los líquidos que resulten de la cocción de la carne.

Fumet para arroz de mariscos

El fumet no es un caldo, es algo más ligero y fino. Ha de aportar sabor, pero debe de tener una grasa controlada. Si es excesiva puede llevar a que se queme el arroz.

Ingredientes

5 kg de agua	1 hoja de laurel
200 g de cangrejos pequeños o galeras	½ cebolla grande
25 cabezas de gambones y sus caparazones	Vino tinto o brandi (opcional)
1 carcasa de pollo o de gallina	1 cucharadita de pimentón dulce o dos ñoras secas
1 cabeza de rape	AOVE
3 tomates maduros	
3 dientes de ajo	
1 puerro	

- 1.** Disponemos en una fuente la carcasa de pollo, la cabeza de rape, los cangrejos y las cabezas y los caparazones de los gambones con un chorrito de aceite, y horneamos en un horno precalentado a 200 °C durante 40 minutos.
- 2.** Mientras tanto, cubrimos la base de una olla con aceite y pochamos las verduras previamente picadas en trozos pequeños hasta que estén blandas.
- 3.** Añadimos el brandi, dejamos que se evapore el alcohol y añadimos el pimentón o las ñoras secas (en trozos y sin pepitas). Incorporamos los tomates rallados y reducimos durante 15 minutos.
- 4.** Agregamos todo el pescado y el marisco con el líquido que ha soltado, integramos durante 3 minutos y añadimos el agua fría. Cuando empiece a hervir, bajamos el fuego y cocinamos 25 minutos más. Es importante no superar este tiempo, podría amargar y tener aromas y sabores extraños.
- 5.** Una vez transcurrido el tiempo, dejamos reposar tapado 6 horas, controlando que no se oscurezca. Colamos y congelamos en bolsas de autocierre de 1 litro.

SALSAS

Hay cientos, pero mi cocina sobrevive con las más típicas, que hay que dominar al dedillo. Salsas fáciles y sabrosas que se pueden combinar con un montón de ingredientes.

Las salsas en realidad son mezclas de varios ingredientes cuyo resultado puede ser más o menos líquido, dulce, ácido, etc.



Mayonesa

Podéis sustituir el aceite de girasol por el de oliva si la mayonesa os gusta más fuerte. A mí me encanta. Es importante atemperar el huevo, es decir, sacarlo de la nevera 1 hora antes para que esté a temperatura ambiente. Podemos poner el huevo entero o utilizar únicamente la yema.

Ingredientes

- 1 huevo
- 1 cucharadita de zumo de limón (opcional)
- 200 g de aceite de girasol
- Sal

1. Cascamos el huevo en el vaso de una batidora y vertemos 1 dedo de aceite. Introducimos el brazo hasta el fondo y batimos a velocidad media sin moverlo.
2. Cuando empiece a emulsionar la mezcla, subimos la velocidad y movemos de arriba abajo mientras añadimos poco a poco el resto del aceite.
3. Incorporamos el zumo de limón, salamos al gusto y continuamos batiendo hasta que obtengamos una salsa homogénea.



Alioli

Esta es una elaboración larga y algo complicada, pero si conseguimos ligar todo, la experiencia es brutal.

Si se corta la salsa, se puede utilizar como picada para algún guiso, arroz caldoso o para echar sobre un pescado.

Ingredientes

1-2 dientes de ajo

200 g de aceite de girasol o de oliva

Sal

- 1.** Machacamos en un mortero los ajos y comenzamos a remover con movimientos circulares.
- 2.** Mientras, vamos añadiendo el aceite muy poco a poco. No se puede dejar de remover cuando se va añadiendo aceite. Salamos al gusto.

Vinagreta

Las ensaladas frías suelen ser las grandes beneficiadas de las vinagretas. Ensaladas hechas con un sinfín de ingredientes como pastas, arroces, legumbres junto con vegetales, productos en conserva como atún, bonito, sardinas, mejillones etc., y/o algún encurtido. Se trata básicamente de la mezcla de aceite con un producto ácido y sal.

La que yo utilizo es la combinación de aceite, vinagre de manzana y sal. La proporción sería de tres partes de aceite por una de vinagre.

Como el vinagre y el aceite no se llevan muy bien, la emulsión perfecta se hace mezclando estos dos ingredientes junto con la sal en un tarro de cristal con tapa y agitando frenéticamente. Su resultado es espectacular.

A esta mezcla se le puede añadir pimientos picados, tomates, frutos secos, especias, mostaza, etc.

Como ácidos podemos combinar también, además del vinagre de manzana, los vinagres de diferentes vinos, vinagre de Módena, zumo de limón o lima y vinos blancos.

Así que podemos combinar un sinfín de ingredientes para ir probando nuestra vinagreta perfecta y triunfar con cada ensalada.

Ingredientes

1 pimiento verde
1 tomate
½ cebolleta
Vinagre de manzana
AOVE
Sal

1. Cortamos la cebolleta, el pimiento y el tomate en trozos pequeñitos.
2. Ponemos en un bol las verduras con tres partes de aceite y una de vinagre y sal, y lo mezclamos bien.



TIP

- Evidentemente se puede cambiar la proporción para que sea un poco más fuerte o más ligera. También se pueden añadir o quitar verduras.

Tomate frito casero

¿Puede haber algo más sano, fácil, delicioso y versátil que un buen tomate frito casero? Se puede hacer en cantidad y envasarlo al vacío o congelarlo. Después lo podremos utilizar otro día para pastas, sofritos, arroces, etc. Las verduras son opcionales.

Ingredientes

2 kg de tomates	Azúcar (opcional)
2 dientes de ajo	AOVE
1 pimiento verde	Sal
1 cebolla	





1. Hacemos una cruz en la base de los tomates y los escaldamos hasta que la piel se empieza a desprender. Pelamos y reservamos.
2. Troceamos las verduras y pochamos unos minutos. Añadimos los tomates picados y seguimos pochando otros 30 minutos más.
3. Pasamos todo por un pasapurés hasta obtener una salsa fina. Esto hace que varíe el color y quede más clara.
4. Rectificamos de sal y de azúcar para eliminar la acidez (si la tiene).
5. Añadimos 2 o 3 cucharadas de aceite de oliva, removemos y envasamos al vacío.

TIPS

- Hay que esterilizar los botes y las tapas que se vayan a utilizar para envasar. Para ello, se meten en un recipiente con agua, se ponen al fuego y cuando empiece a hervir se dejan 5 minutos.
- Para envasar el tomate al vacío, se rellenan los botes dejando unos 2 centímetros sin rellenar. Se tapan muy fuerte y se ponen al baño maría durante 20 minutos. Se dejan enfriar en el agua, se sacan y se dejan boca abajo hasta el día siguiente por si hay alguno que no se ha cerrado correctamente.

Bechamel

Una de las salsas básicas imprescindible para croquetas, lasañas, canelones, para gratinar... No es difícil, solo hay que estar un rato en la cocina y listo. Es una auténtica maravilla. Desde luego, en lo que difiere la bechamel para una cosa u otra es en su textura, más o menos espesa. Aquí te dejo las proporciones tanto para hacer la croqueta perfecta, como para hacer una bechamel para gratinar.

Primero se hace un roux, que es la masa que resulta entre una grasa y la harina. Esa grasa normalmente es mantequilla, pero podemos utilizar aceite o una mezcla entre ambas.

Ingredientes (PARA GRATINAR)

45 g de mantequilla
45 g de harina
1 l de leche entera

Ingredientes (PARA CROQUETAS MELOSAS)

85 g de mantequilla
85 g de harina
1 l de leche entera



1. Fundimos la mantequilla en una sartén a fuego suave e incorporamos la harina.
2. Mezclamos bien con una cuchara de madera y cocinamos unos minutos.
3. En un recipiente aparte calentamos la leche y la vamos añadiendo a ese roux a medida que la propia masa nos la va pidiendo.
4. En el momento en el que empezamos a verter la leche cambiamos la cuchara de madera por unas varillas y removemos constantemente para que no se formen grumos. La tendremos lista en unos 10-15 minutos o cuando se empiece a desprender del fondo.

TIPS

- Otra de las claves para que no se formen grumos es ir vertiendo la leche poco a poco para que no haya cambios de temperatura. A mí si alguna vez me quedan, echo la mezcla en el vaso de la batidora, un poquito más de leche y lo bato todo durante 1 o 2 minutos.
- Sobre estas medidas de harina, mantequilla y leche evidentemente se pueden variar las texturas añadiendo más o menos líquido o bien cocinando la bechamel más o menos tiempo.
- Al final, cuando ya la tenemos casi lista, echamos una pizca de sal y probamos. Rectificamos al gusto. Podemos añadir también algo de nuez moscada, que se lleva muy bien con la bechamel.

Salsa rosa

Otra de mis salsas preferidas que utilizo no solo para el marisco o los pescados, en una hamburguesa, por ejemplo, va perfecta. Es muy sencilla con una base de mayonesa (pág. 23) a la que le agregamos cosas básicas que le dan ese color tan característico.

Ingredientes

300 g de mayonesa casera

30 g de brandi

25 g de zumo de limón

25 g de zumo de naranja

2 cucharadas de ketchup

Sal

1. Partiendo de una buena mayonesa casera (pág. 23) agregamos el zumo de limón y el de naranja, y mezclamos con unas varillas para que no se nos corte.
2. Incorporamos el brandi y, por último, añadimos el ketchup. Removemos hasta que cambie el color.

TIPS

- Se puede variar la cantidad de ingredientes como los cítricos o el brandi para conseguir el sabor que más nos gusta.
- Es importante dejar anotadas nuestras cantidades preferidas para las siguientes veces.

