

MÁS DE  
999 RECETAS SIN BOBANDAS



DAVID DE JORGE  
MARTÍN BERASATEGUI



David de Jorge y Martín Berasategui

# Más de 999 recetas sin bobadas

DEBATE

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

*Para Oneka, Eli y Ane, con mucha hambre*

*«De todos los libros creados desde tiempos remotos por el talento y la industria humanos, solo los que tratan de la cocina escapan, desde un punto de vista moral, a toda sospecha. Podemos debatir, y hasta desconfiar, de la intención de todos los demás pasajes en prosa, pero el propósito de un libro de cocina es único e inconfundible. Es inconcebible que su objetivo sea otro que acrecentar la dicha de la humanidad.»*

JOSEPH CONRAD

## A los lectores

Muchos recuerdos de infancia están contenidos en un Telefunken que había por casa y que tan solo se encendía con notas aceptables, orden en el dormitorio o cuando zampabas, sin rechistar, el plato entero de acelgas con patatas. La tele, entonces, la ponía en marcha un adulto y jamás se te pasaba por la cabeza accionar el interruptor o enchufar sin permiso el aparato.

Además de los anuncios de champú de la televisión francesa, llenos de tetas y desmelene, nos entretuvieron todas las emisiones de cocina que fuimos capaces de pillar en antena. Nos alimentamos del descaro y el arrojo de la cocina de los mosqueteros de Maite Ordoñez, de los festines divulgativos y descacharrantes de Jean Pierre Coffe, de la sonrisa de Anne Marie Peysson, del olor a cebolla de Elena Santonja, del reporterismo audiovisual de Rick Stein, J. L. Petitrenaud, Keith Floyd o Labordeta, y de un nuevo canal, EITB, la tele pública vasca, que arrancó sus emisiones un día de diciembre de 1982 e incluyó siempre en programación un «menú del día» lleno de sabor y de sofritos. Nunca una «parrilla» televisiva tuvo tanta gelatina de cocina, y la verdad, luce mucho la melena trabajar en una cadena que comenzaron a fraguar monstruos de la talla de Karlos Arguiñano o Pedro Subijana, que se esforzaron tanto o más que nosotros por entrar en los hogares sonriendo, armados con cuchillos cebolleros.

Las recetas que encontraréis en este libro son herencia de los viejos números de *Cuisine et Vins de France*, del reporterismo escrito de Perucho, Chirbes, Luján, Cunqueiro, Jim Harrison y M. F. K. Fisher, de las revistas mensuales de Yves Thuriès, de la cocina de mercado de P. Bocuse, de las fichas coleccionables del *Madame Figaro*, del grueso tomo *La Cocina Vasca* de Rafael García Santos, de la colección de volúmenes de grandes chefs editados por Robert Laffont o de la precisión de Patricia Wells, compiladora de los libros más felices de J. Robuchon.

Son más de mil fórmulas las de este recetario —si las contáis, veréis que superan ese diabólico 999—, cocinadas en el programa *Robin Food* de ETB2, y guisadas pensando en vuestros hijos, madres, novios, amantes y amigos, que aquí encontrarán una cocina sin complejos con la que disfrutar y divertirse, así de simple. Nos pone el pellejo crujiente del asado del domingo, los bocatas chorreantes, las sopas lujuriosas, los postres a reventar de crema y nata, los guisados, las pepitorias, los escabeches y las elaboraciones en *cocotte*, sin dejar de lado bebidas, conservas, congelados y todo tipo de ingeniería de cocina aderezada sin tonterías, sin ingredientes difíciles de encontrar ni elaboraciones sumamente complejas.

Todo explicado telegráficamente y filtrado a través del humo que desprenden los pucheros, el sentido común, el buen humor, el apetito y otras argucias infalibles como cocinar con el mejor chef del mundo mundial, Martín Berasategui: nunca pudimos soñar pasarlo tan bien trabajando, ¡no hay lujo mayor!

¡Garrote! ¡Viva Rusia!

## Si tienes problemas

Antes de ponerte manos a la obra lee con atención, tantas veces como sea necesario, la receta que vayas a currarte y no te arrugues. Todo el mundo puede cocinar, si se lo propone. Cuando lo tengas claro, reúne los ingredientes, anuda tu delantal, pillas un trapo y disfruta como un caimán, pues cocinar conecta con el centro de la tierra y te convierte en aventurero.

Quizás alguna receta se te atravesase, no la entiendas o no la consigas descifrar correctamente. ¡Que no cunda el pánico! ¡No te agobies! Enchufa un ordenador personal, teclea la siguiente dirección y encuentra en el «Buscador de Recetas» el vídeo que corresponda a cada uno de los platos contenidos en este recetario:

<http://www.daviddedejorge.com>

Además, desde esa misma página podrás acceder a iTunes y descargarte todos los archivos de vídeo para disfrutarlos cómodamente en tu pantalla, tableta o teléfono personal.

Sigue paso a paso las elaboraciones y triunfarás.

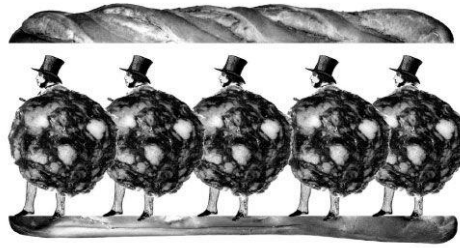
## Indice

<b>Pinchos &amp; tapas</b>	<b>43</b>
<b>Bocatas &amp; Co</b>	<b>60</b>
<b>Ensaladas</b>	<b>76</b>
<b>Sopas, caldos &amp; cremas</b>	<b>113</b>
<b>Verduras, legumbres, patatas, setas &amp; guarniciones</b>	<b>156</b>
<b>Huevos</b>	<b>214</b>
<b>Arroz &amp; pasta</b>	<b>224</b>
<b>Pescados, Mariscos, moluscos &amp; productos del mar</b>	<b>262</b>
<b>Carnes &amp; casquería</b>	<b>339</b>
<b>Aves &amp; Caza</b>	<b>394</b>
<b>Salsas saladas</b>	<b>429</b>
<b>Masas &amp; panes</b>	<b>442</b>
<b>Postres &amp; salsas dulces</b>	<b>463</b>
<b>Bebercios</b>	<b>515</b>
<b>Guarrindongadas</b>	<b>550</b>
<b>Creditos</b>	
<b>Acerca de Random House Mondadori</b>	

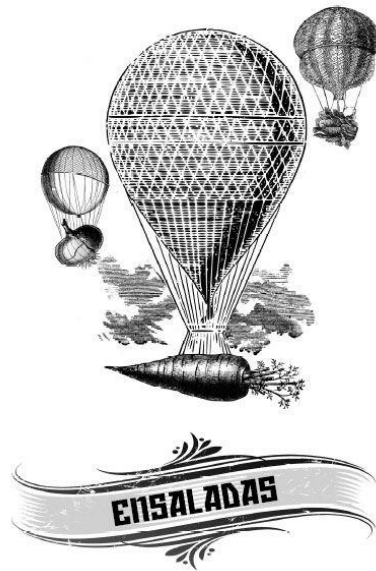




1. **BROCHETICA DE LANGOSTINOS**
2. **CROQUETAS DE BACALAO**
3. **CROQUETAS DE COCIDO**
4. **CROQUETAS DE MARISCO**
5. **CROQUETAS DE PATATA**
6. **CROQUETAS DE «TXANGURRO»**
7. **DIP DE BERBERECHOS**
8. **ENSALADILLA «LA ALICANTINA»**
9. **ENSALADILLA RUSA «MARTÍN»**
10. **MONTADITO DE PIMIENTOS Y JAMÓN IBÉRICO**
11. **MONTADITO DE POLLO, LECHUGA Y MAHONESA DE CURRY**
12. **MONTADO DE PIMIENTO ASADO**
13. **MORCILLA «MANGO-MAMBO»**
14. **OLIVAS «ADOBÁS»**
15. **PAN «TUMACA» CON ANCHOAS DE LA ESCALA**
16. **PANCETIL 500 MG**
17. **PATATAS BRAVAS**
18. **PINCHO «BODEGA»**
19. **PINCHO «DELICIA»**
20. **PINCHO DE QUESO**
21. **PINCHO DE SALMÓN CON YOGUR Y ALGA NORI**
22. **PINCHO «INDURAIN»**
23. **PINCHO «JOSUNE»**
24. **PINCHO «PILI»**
25. **PINCHOS MORUNOS**
26. **SALPICÓN DE LANGOSTINO**
27. **TARTELETA CON PIMIENTOS Y FOIE GRAS de Unai Fernández de Retana**
28. **TOSTA DE CAMEMBERT Y JAMÓN IBÉRICO**
29. **TOSTA DE ESCALIVADA CON BUTIFARRA NEGRA de Ander Echebarria**
30. **TOSTADA DE CEBOLLA CON QUESO de Álvaro de Jorge E.**
31. **TOSTADAS DE SARDINILLAS, PIQUILLOS Y ACEITUNAS**
32. **TOSTADAS GOLFAS**



- 33. BOCATA «BIG BEÑAT»**
- 34. BOCATA DE ASADO «AGLIATA»**
- 35. BOCATA DE BONITO, ANCHOAS Y GUINDILLAS**
- 36. BOCATA DE CABEZA DE CERDO «RAVIGOTE»**
- 37. BOCATA DE LOMO CON PIMIENTOS**
- 38. BOCATA DE «MENDRESKA» Y PIMIENTOS**
- 39. BOCATA DE POLLO FRÍO**
- 40. BOCATA DE QUESO VERDE**
- 41. BOCATA DE SOBRASADA Y QUESO**
- 42. BOCATA «GALEGO»**
- 43. BOCATA «LUCIFER»**
- 44. BOCATA «MATRIMONIO»**
- 45. BOCATA «SEVE»**
- 46. «CROQUE MONSIEUR»**
- 47. «PEPITO» DE TERNERA**
- 48. PERRITO CALIENTE GUARRO**
- 49. PERRITO «INTELECTUAL»**
- 50. QUICHE CASERA DE PIQUILLOS Y EMMENTAL**
- 51. QUICHE LORRAINE**
- 52. QUICHE LORRAINE SENCILLA**
- 53. SÁNDWICH «ÁFRICA BAETA»**
- 54. SÁNDWICH «CLUB»**
- 55. SÁNDWICH «CON TODO»**
- 56. SÁNDWICH DE FOIE GRAS Y HONGOS**
- 57. SÁNDWICH DE JAMÓN IBÉRICO, MOZZARELLA Y VINAGRETA DE HIERBAS**
- 58. SÁNDWICH GITANO**
- 59. SÁNDWICH KEIA**
- 60. SÁNDWICH «SPECULOOS»**
- 61. SÁNDWICH TOMATE-MOZZARELLA**
- 62. TARTA DE CEBOLLA Y QUESO**



- 63. AGUACATES RELLENOS**
- 64. CHAMPIÑONES CRUDOS EN ENSALADA CON IDIAZÁBAL**
- 65. CHARLOTA DE ESPÁRRAGOS Y QUESO**
- 66. CÓCTEL DE GAMBAS «FOFÓ»**
- 67. «COLESLAW»**
- 68. «EMPREDAT» de Antonio Sáez**
- 69. ENDIBIAS EN ENSALADA**
- 70. ENSALADA CÉSAR**
- 71. ENSALADA CON HIGOS, JAMÓN E IDIAZÁBAL**
- 72. ENSALADA CON SARDINAS**
- 73. ENSALADA DE APIO CON SALSA LIGERA**
- 74. ENSALADA DE BACALAO VERANIEGA**
- 75. ENSALADA DE BOGAVANTE**
- 76. ENSALADA DE BONITO COCIDO CON PIMIENTOS**
- 77. ENSALADA DE CABEZA DE JABALÍ**
- 78. ENSALADA DE CAQUIS**
- 79. ENSALADA DE CAQUIS Y JAMÓN**
- 80. ENSALADA DE CIGALAS, VAINAS Y TOMATE**
- 81. ENSALADA DE CREMA DE QUESO Y SARDINILLA**
- 82. ENSALADA DE ESCAROLA, PAN Y LARDONES**
- 83. ENSALADA DE FOIE GRAS Y BERROS**
- 84. ENSALADA DE HONGOS AL IDIAZÁBAL**
- 85. ENSALADA DE LANGOSTINOS Y BERROS**
- 86. ENSALADA DE LECHUGA**
- 87. ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLETA**
- 88. ENSALADA DE LENTEJAS**
- 89. ENSALADA DE MANZANA Y POLLO CON CÍTRICOS**
- 90. ENSALADA DE MOJO DE AGUACATE**
- 91. ENSALADA DE NARANJA Y BACALAO**
- 92. ENSALADA DE PALOMA**
- 93. ENSALADA DE PAN, QUESO Y BEICON**

94. **ENSALADA DE PAN Y TOMATE**
95. **ENSALADA DE PATATA Y ARENQUE**
96. **ENSALADA DE PATATA Y HIERBAS**
97. **ENSALADA DE PATATA Y PAN VIEJO**
98. **ENSALADA DE PATATAS Y LENGUA**
99. **ENSALADA DE PATATAS Y SALMÓN AHUMADO**
100. **ENSALADA DE PATO «ILLARRAMENDI»**
101. **ENSALADA DE PIMIENTOS RELLENOS**
102. **ENSALADA DE POLLO CON VINAGRETA DE MIEL**
103. **ENSALADA DE POMELO Y CACAHUETE**
104. **ENSALADA DE PUERROS Y JAMÓN**
105. **ENSALADA DE QUIMBOMBÓ**
106. **ENSALADA DE REMOLACHA CON NARANJA**
107. **ENSALADA DE REMOLACHA Y QUESO**
108. **ENSALADA DE RÚCULA E IDIAZÁBAL**
109. **ENSALADA DE TIBURONES CON LANGOSTINOS**
110. **ENSALADA DE TOMATE CON BACALAO**
111. **ENSALADA DE TOMATE CON QUESO CASERO de la familia Zeberio**
112. **ENSALADA DE VAINAS**
113. **ENSALADA DE VAINAS Y PULPO**
114. **ENSALADA DE ZANAHORIAS Y NARANJA**
115. **ENSALADA ILUSTRADA DE PATÉ**
116. **ENSALADA «ÍZARO»**
117. **ENSALADA «LASARTE»**
118. **ENSALADA «LERELE»**
119. **ENSALADA MIXTA BIEN HECHA**
120. **ENSALADA MORUNA**
121. **ENSALADA TEMPLADA DE JUDÍAS VERDES de Floren Domezain**
122. **ENSALADA VERDE CON GRANADAS**
123. **ENSALADA VERDE «ROBUCHON»**
124. **ENSALADA WALDORF TUNEADA**
125. **ESCAROLA «PETER SELLERS»**
126. **GARBANZOS «ALIÑAOS»**
127. **MOLLEJAS DE PATO CONFITADAS EN ENSALADA**
128. **PEPINO VILLA CAPRI**
129. **PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS EN ENSALADA**
130. **TABULÉ DE VERDURAS Y MENTA**
131. **TOMATES FRÍOS RELLENOS DE QUESO**
132. **TOMATES RELLENOS DE VENTRESCA DE BONITO CON ROMESCO**



## SOPAS, CALDOS & CREMAS

133. **AJOBLANCO DE LOS HERMANOS PEDRAZA**
134. **AJOBLANCO DE COCO**
135. **AJOBLANCO DE HIERBAS**
136. **AJOBLANCO DE MELÓN**
137. **CALDO DE AVE**
138. **CALDO DE CARNE**
139. **CALDO DE LA ABUELA DE TAFALLA**
140. **CALDO DE PESCADO**
141. **COCIDO «CHAMPENOISE»**
142. **COCIDO DE BERZA**
143. **«COCIYAKI» de Alberto Chicote**
144. **CREMA DE ALCACHOFAS**
145. **CREMA DE ALUBIAS CON SACRAMENTOS de Aizpea Ohianeder**
146. **CREMA DE APIONABO**
147. **CREMA DE BACALAO CON MEJILLONES Y ESPINACAS**
148. **CREMA DE «CALABAZA-CÍN»**
149. **CREMA DE COLIFLOR**
150. **CREMA DE COLIFLOR AL CURRY**
151. **CREMA DE ESPÁRRAGOS BLANCOS**
152. **CREMA DE ESPINACAS**
153. **CREMA DE MEJILLONES AL AZAFRÁN**
154. **CREMA DE PATATA Y PUERRO**
155. **CREMA DEL PIRAÑA**
156. **CREMA HELADA DE COLIFLOR AL ACEITE DE PIMENTÓN**
157. **GAZPACHO ANDALUZ**
158. **GAZPACHO DE LA SIEGA**
159. **GAZPACHO DE MELOCOTÓN**
160. **GAZPACHO «EN CRUDO»**
161. **GAZPACHUELO MALAGUEÑO de Balta Díaz Corbacho**
162. **«HARIRA» O SOPA DEL RAMADÁN**
163. **«MIYOKU» O SOPA DE ALGAS COREANA**

164. **PORRUSALDA CON BACALAO**
165. **POTAJE DE INVIERNO «TÍO GILITO»**
166. **SALMOREJO de Balta Díaz Corbacho**
167. **SOPA CREMOSA DE CHAMPIÑÓN CON «PAN TUMACA»**
168. **SOPA DE AJO**
169. **SOPA DE AJO AL MICROONDAS «CAPITÁN TRUENO»**
170. **SOPA DE AJO CON BACALAO**
171. **SOPA DE ALMENDRAS Y BACALAO**
172. **SOPA DE BERZA**
173. **SOPA DE BOCATA DE JAMÓN**
174. **SOPA DE CALABAZA**
175. **SOPA DE CASTAÑAS**
176. **SOPA DE CASTAÑAS CON BACALAO**
177. **SOPA DE CEBOLLA**
178. **SOPA DE CHAMPIÑONES**
179. **SOPA DE CODILLO CON JAMÓN**
180. **SOPA DE COLIFLOR CON BACALAO Y BERZA**
181. **SOPA DE COLIFLOR CON POLLO**
182. **SOPA DE ESPÁRRAGOS BLANCOS**
183. **SOPA DE GALLINA «TURULECA»**
184. **SOPA DE GUISANTES CON MENTA**
185. **SOPA DE MEJILLONES**
186. **SOPA DE MELÓN, BROCHETA DE JAMÓN Y LANGOSTINOS**
187. **SOPA DE MELÓN, PEPINO Y TOMILLO LIMÓN de Aran Goyoaga**
188. **SOPA DE MORCILLO, FIDEO Y CALABAZA**
189. **SOPA DE «NOODLES» Y POLLO**
190. **SOPA DE PATATA Y SALMÓN AHUMADO**
191. **SOPA DE PEPINO Y CUAJADA**
192. **SOPA DE PESCADO**
193. **SOPA DE PESCADO ULTRARRÁPIDA EN MICROONDAS**
194. **SOPA DE PUERRO Y QUESO**
195. **SOPA DE QUESO CAMEMBERT**
196. **SOPA DE QUESO DE ARZÚA**
197. **SOPA DE RABO Y PASTA**
198. **SOPA DE TOMATE**
199. **SOPA «DESASTRE» DE PUERROS**
200. **SOPA EXPRÉS DE FIDEOS CON PATO**
201. **SOPA EXPRÉS DE LANGOSTINOS Y VERDURAS**
202. **SOPA FRÍA DE TOMATE**
203. **SOPA FRÍA DE TOMATE Y FRUTOS ROJOS de Unai Fernández de Retana**
204. **SOPA FRÍA VERDE DE HIERBAS**
205. **SOPA «MATAMARÍOS»**
206. **SOPA MINISTRONE CON POCHAS**
207. **SOPA NARANJA**
208. **SOPA PARMENTIER DE CHAMPIÑÓN**

- 209. SOPAS DE AJO de Roberto González**
- 210. SOPAS DE GATO**
- 211. «VICHYSSOISE»**

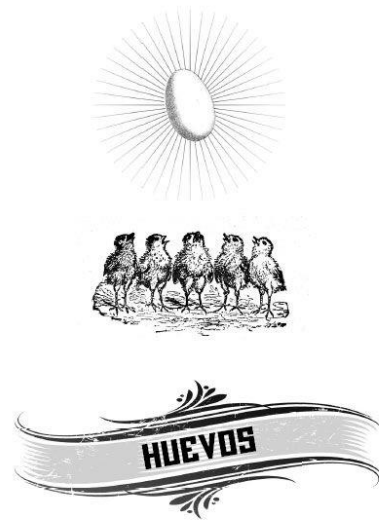


- 212. **ALCACHOFAS ALIÑADAS A LA PROVENZAL**
- 213. **ALCACHOFAS «ARMENDÁRIZ»**
- 214. **ALCACHOFAS CON ALMEJAS**
- 215. **ALCACHOFAS ESTOFADAS CON JAMÓN**
- 216. **ALCACHOFAS REBOZADAS EN SALSA**
- 217. **ALCACHOFAS SALTEADAS**
- 218. **ALCACHOFAS Y PUERROS AGRIDULCES de Mikel Iturriaga**
- 219. **ALUBIAS DE TOLOSA de Roberto Ruiz**
- 220. **«BABA GANOUSH»**
- 221. **«BARIGOULE» DE ALCACHOFAS**
- 222. **BERENJENAS A LA PARMESANA**
- 223. **BERZA CON PATATAS**
- 224. **BONIATOS ASADOS**
- 225. **«BOUQUET GARNI» O RAMITO AROMÁTICO**
- 226. **CALABACINES RELLENOS DE CARNE**
- 227. **CAMEMBERT AL HORNO de Óscar Terol**
- 228. **CEBOLLA ROJA CON VINAGRE DE GRANADA de Hyun-Ju Chong**
- 229. **COLES DE BRUSELAS A LA CREMA**
- 230. **COLIFLOR CON BACALAO AL GRATÉN**
- 231. **COLIFLOR GRATINADA**
- 232. **CONFITURA DE CEBOLLA CON GRANADINA**
- 233. **CUARRÉCANO de Sergio Fernández**
- 234. **CURRY DE VERDURAS**
- 235. **ENDIBIAS AL GRATÉN**
- 236. **ESPÁRRAGOS BLANCOS NATURALES**
- 237. **ESPINACAS A LA CREMA CON POLLO SALTEADO**
- 238. **ESPINACAS Y ACELGAS CON PASAS Y PIÑONES**
- 239. **FABADA ASTURIANA de Nacho Manzano**
- 240. **«FEIJOADA» de Luiza Hoffmann**
- 241. **«FONDUE» DE QUESO**
- 242. **FRIJOLES CON ARROZ**

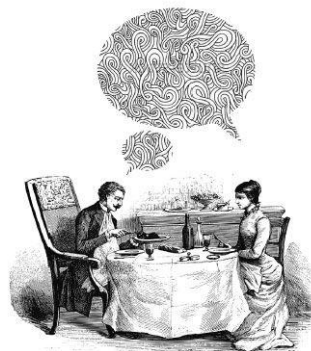


243. **GARBANZOS CON COSTILLA**
244. **GRANIZADO DE TOMATE**
245. **GRATINADO PROVENZAL**
246. **GRATÍN DE APIONABO Y JAMÓN**
247. **GRATÍN DE CEBOLLETA, CHISTORRA Y BACALAO**
248. **GRATÍN DE HONGOS Y PATATAS**
249. **GRATÍN DE PATATAS CON TORTA EXTREMEÑA**
250. **GRATÍN DE TOMATE**
251. **GUISANTES FRESCOS CON HUEVO ESCALFADO**
252. **GUISANTES TIERNOS CON HUEVO FRITO**
253. **HABITAS CON TOCINO**
254. **HONGOS A LA BORDELESA**
255. **JUDÍAS VERDES REHOGADAS**
256. **JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN**
257. **LASAÑA DE VERDURAS ASADAS**
258. **LECHUGAS CHUNGAS CON HUEVOS**
259. **LENTEJAS CON CHORIZO**
260. **LENTEJAS CON GALLINALENTEJAS DE VERDURA Y CEREALES de Luisa López**
261. **LOMBARDA ESTOFADA**
262. **MENESTRA DE BASOLLUA de Loren Herrero**
263. **MICHIRONES**
264. **PASTEL DE BERENJENA Y QUESO DE CABRA**
265. **PASTEL DE ESPÁRRAGOS**
266. **PASTEL DE ESPÁRRAGOS CON PARMESANO**
267. **PASTEL DE PATATA, TOCINETA Y JAMÓN SERRANO**
268. **PASTEL DE PATATA Y BEICON**
269. **PATACÓN «PISAO»**
270. **PATATA EN «COCOTTE» CON QUESO**
271. **PATATAS A LA ALAVESA**
272. **PATATAS A LA IMPORTANCIA**
273. **PATATAS A LA RIOJANA**
274. **PATATAS AL HORNO CON AJOS**
275. **PATATAS ASADAS CON MANTEQUILLA Y AJOS**
276. **PATATAS CON CACHÓN de Jesús Sánchez**
277. **PATATAS CON PASAS Y BACALAO**
278. **PATATAS CON QUESO Y HONGOS**
279. **PATATAS CON TOCINETA**
280. **PATATAS EN ESCABECHE**
281. **PATATAS EN SALSA CON BACALAO**
282. **PATATAS EN SALSA VERDE**
283. **PATATAS FRITAS**
284. **PATATAS GOLFAS**
285. **PATATAS GRATINADAS «DAUPHINOIS»**
286. **PATATAS PANADERAS**
287. **PATATAS RELLENAS DE MANITAS DE CERDO**

- 288. **PATATAS REVOLCONAS CON BACALAO de Tati de Jorge**
- 289. **PATATAS SALTEADAS**
- 290. **«PATATOTTO» CON CHISTORRA**
- 291. **«PATATOTTO» CON «KOKOTXAS» LIGADAS**
- 292. **PENCAS DE ACELGA RELLENAS**
- 293. **PIMIENTOS DEL PIQUILLO CONFITADOS**
- 294. **PIMIENTOS RELLENOS DE MERLUZA**
- 295. **PIMIENTOS RELLENOS DE VERDURA**
- 296. **PIPERRADA**
- 297. **PISTO CON HUEVOS**
- 298. **PISTO DE VERDURAS**
- 299. **POCHAS CON ALMEJAS**
- 300. **POCHAS CON BERBERECHOS**
- 301. **POCHAS CON BOGAVANTE**
- 302. **POCHAS CON RABO DE CERDO**
- 303. **POCHAS ESTOFADICAS**
- 304. **POCHAS GUISADAS**
- 305. **POCHAS NEGRAS DE HONDARRIBIA**
- 306. **POTAJE DE GARBANZOS**
- 307. **PUERROS SALTEADOS DE GUARNICIÓN**
- 308. **PURÉ DE COLIFLOR**
- 309. **PURÉ DE PATATA**
- 310. **PURÉ DE PERAS ASADAS Y AJOS**
- 311. **PURÉ DULCE DE ZANAHORIAS**
- 312. **«RATATOUILLE»**
- 313. **«RISOTTO» DE REMOLACHA Y COLIFLOR**
- 314. **SALTEADO DE VERDURAS**
- 315. **TAJÍN DE VERDURAS**
- 316. **TARTA DE CHAMPIÑONES**
- 317. **TARTA DE LECHUGA FLAMENCA**
- 318. **TARTA DE SOFRITO**
- 319. **TARTA DE TOMATE CON AHUMADOS**
- 320. **TARTAR DE TOMATE**
- 321. **TOFU de Hyun-Ju Chong**
- 322. **TOMATE CONFITADO**
- 323. **TOMATES RELLENOS DE CARNE**
- 324. **TOMATES VERDES FRITOS**
- 325. **ZANAHORIAS CON ROMERO y NARANJA**
- 326. **ZARANGOLLO**



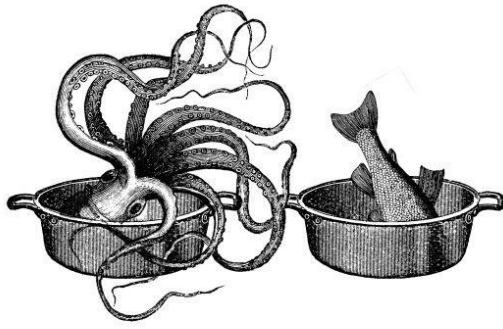
- 327. ANGURIÑAS CON PATATAS Y HUEVOS «ESTILO LUCIO»**
- 328. HUEVO CON CHISTORRA Y PATATA**
- 329. HUEVOS A LA BENEDICTINA**
- 330. HUEVOS A LA FLAMENCA**
- 331. HUEVOS CON FRITADA Y JAMÓN**
- 332. HUEVOS CON PATATAS Y JAMÓN EXPRÉS**
- 333. HUEVOS EN «COCOTTE»**
- 334. HUEVOS ESCALFADOS CON ESPÁRRAGOS DE LATA**
- 335. HUEVOS «IGUELDO» de Pedro Subijana**
- 336. REVOLTILLO DE ALCACHOFAS SALTEADAS**
- 337. REVOLTILLO DE ANCHOAS FRESCAS**
- 338. REVOLTILLO DE CARNE Y TOMATE**
- 339. REVUELTO DE ESPÁRRAGOS BLANCOS**
- 340. REVUELTO DE «PERRETXIKOS»**
- 341. REVUELTO DE «PIKATXA»**
- 342. REVUELTO DE SARDINA VIEJA**
- 343. SUFLÉ DE QUESO TRADICIONAL**
- 344. TORTILLA DE BACALAO**
- 345. TORTILLA DE PATATAS de Juanjo Otero**



## ARROZ & PASTA

- 346. **ARROZ A BANDA «SOCARRAT»** *de Quique Dacosta*
- 347. **ARROZ AL VAPOR**
- 348. **ARROZ «APARICI»**
- 349. **ARROZ CON ALMEJAS**
- 350. **ARROZ CON ALMEJAS Y CARRILLERAS DE MERLUZA**
- 351. **ARROZ CON BERBERECHOS AL «TXAKOLI»**
- 352. **ARROZ CON BOGAVANTE**
- 353. **ARROZ CON CUELLO DE CORDERO**
- 354. **ARROZ CON HONGOS**
- 355. **ARROZ CON SETAS**
- 356. **ARROZ DOMINGUERO**
- 357. **ARROZ NEGRO CON CHIPIRONES**
- 358. **CANELONES COMUNISTAS**
- 359. **ESPAGUETIS CON SEPIA**
- 360. **ESPAGUETIS MARINEROS**
- 361. **FIDEUÁ DE GAMBAS ALISTADAS**
- 362. **FIDEUÁ DE SEPIA** *de Antonio Sáez*
- 363. **GRATINADO DE PASTA Y COLIFLOR**
- 364. **GRATÍN DE MACARRONES AL CABRALES**
- 365. **MACARRONES CON PUERROS Y CHISTORRA**
- 366. **ÑOQUIS CON BERZA Y PARMESANO**
- 367. **ÑOQUIS CON MORCILLA**
- 368. **ÑOQUIS DE CALABAZA EN SALSA DE QUESO** *de Leandro Iannarelli*
- 369. **PAELLA HINDÚ**
- 370. **PAELLA VALENCIANA**
- 371. **PASTA «ARRABIATA»**
- 372. **PASTA BOLOÑESA**
- 373. **PASTA CON ALMEJAS**
- 374. **PASTA CON BERBERECHOS Y CHORIZO**
- 375. **PASTA CON BRÓCOLI Y PATATA**
- 376. **PASTA CON CAMEMBERT**
- 377. **PASTA CON CARNE Y LIMÓN**

- 378. **PASTA CON CERDO Y PIMENTÓN**
- 379. **PASTA CON CHAMPIS Y PATÉ**
- 380. **PASTA CON CHIPIRONES Y ANGURIÑAS**
- 381. **PASTA CON CHORIZO**
- 382. **PASTA CON FOIE GRAS Y OPORTO**
- 383. **PASTA CON HONGOS Y FOIE GRAS**
- 384. **PASTA CON PESTO DE PEREJIL**
- 385. **PASTA CON PIMIENTOS, ESPINACAS Y QUESO**
- 386. **PASTA CON PIMIENTOS Y MASCARPONE**
- 387. **PASTA CON RAGÚ DE ALBÓNDIGAS**
- 388. **PASTA CON SALMÓN Y TORTA DEL CASAR**
- 389. **PASTA CON SALTEADO DE CALAMARES**
- 390. **PASTA CON TOCINETA AHUMADA**
- 391. **PASTA CON TOMATE**
- 392. **PASTA CON TOMATE Y ALBAHACA**
- 393. **PASTA CON VERDADERA SALSA CARBONARA ROMANA**
- 394. **PASTA CON VERDURAS**
- 395. **PASTA «FRANK SINATRA»**
- 396. **PASTA FRESCA CON MORILLAS**
- 397. **PASTA GRATINADA**
- 398. **PASTA «PANGRATTATO»**
- 399. **PASTA «PUNTALETTE» CON MEJILLONES**
- 400. **PASTA «PUTTANESCA»**
- 401. **PASTA «VIEJO VERDE»**
- 402. **POLENTA «ADELGAZANTE»**
- 403. **POLENTA CON MORILLAS**
- 404. **RAVIOLIS COCHINOS CON LIMÓN**
- 405. **«RISOTTO» A LA MILANESA**
- 406. **«RISOTTO» BLANCO**
- 407. **«RISOTTO» COMUNISTA CON SALCHICHAS**
- 408. **«RISOTTO» DE ALMEJAS Y SETAS**
- 409. **«RISOTTO» DE CALABACÍN Y JAMÓN**
- 410. **«RISOTTO» DE PASTA CON HONGOS Y JAMÓN**
- 411. **ZAMBURIÑAS CON PASTA**



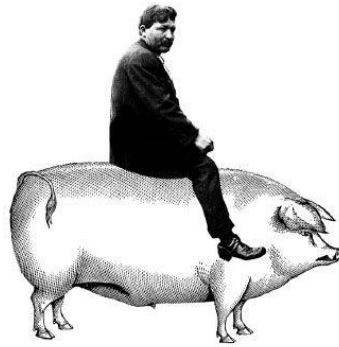
- 412. **«ALL I PEBRE» DE RAPE, LANGOSTINOS Y ALMEJAS**
- 413. **ALMEJA ABIERTA CON MAHONESA DE TRUFA**
- 414. **ALMEJAS CON REFRITO**
- 415. **ALMEJAS EN SALSA VIEJA**
- 416. **ANCHOAS A LA PAPILOTE**
- 417. **ANCHOAS DEL CANTÁBRICO MARINADAS**
- 418. **ANCHOAS «FALSETE»**
- 419. **ANCHOAS FRITAS**
- 420. **ANCHOAS MARINADAS CON MAHONESA DE ACEITUNAS**
- 421. **ANCHOAS RELLENAS de Borja Aparici**
- 422. **ANGULAS TRADICIONALES**
- 423. **BACALAO AJOARRIERO**
- 424. **BACALAO AJOARRIERO «HOTEL LA PERLA»**
- 425. **BACALAO A LA VIZCAÍNA**
- 426. **BACALAO AL CLUB RANERO**
- 427. **BACALAO AL PIL-PIL**
- 428. **BACALAO CON BERBERECHOS**
- 429. **BACALAO CONFITADO CON VINAGRETA DE MEJILLONES**
- 430. **BACALAO CON «KOKOTXAS» Y ALMEJAS**
- 431. **BACALAO CON PATATAS, COLIFLOR Y AJADA**
- 432. **BACALAO CON PUERROS EXPRÉS**
- 433. **BACALAO CON PURÉ DE BERZA Y ALIOLI**
- 434. **BACALAO CON TOMATE**
- 435. **BACALAO «DOURADO» EXPRÉS**
- 436. **BACALAO EN SALSA VERDE**
- 437. **BACALAO LIGADO «ALIRÓN»**
- 438. **BACALAO REBOZADO**
- 439. **BERBERECHOS AL AZAFRÁN**
- 440. **BOGAVANTE A LA AMERICANA**
- 441. **BOGAVANTE A LA PLANCHA de Igor Arregi**
- 442. **BONITO CON SOFRITO DE TOMATE Y JENGIBRE**

443. **BONITO CON TOMATE**
444. **BONITO CON TOMATE Y PIMIENTOS**
445. **BONITO EMBOTADO TRADICIONAL**
446. **BONITO ENCEBOLLADO**
447. **BONITO EN SALSA**
448. **BONITO «JANE IV» de Ramón Gaztelupe**
449. **BONITO MARINADO CON ESPECIAS**
450. **BONITO MARINADO EN AGUA DE MAR Y CÍTRICOS de Gorka Txapartegi**
451. **BONITO SALTEADO SOBRE ENSALADA DE TOMATE**
452. **BRANDADA DE BACALAO**
453. **BRANDADA FRÍA DE BACALAO**
454. **BUÑUELOS DE BACALAO**
455. **CARIOCAS FRITAS**
456. **CARPACCIO DE CIGALAS REBELDE**
457. **CEVICHE CUSTOMIZADO**
458. **CEVICHE DE MERO de Héctor Solís**
459. **«CEVISHIMI» DE MERO**
460. **CHICHARRO EN ESCABECHE**
461. **CHIPIRONES A LA VIZCAÍNA RELLENOS DE BUTIFARRA de Tomás Closa**
462. **CHIPIRONES ENCEBOLLADOS**
463. **CHIPIRONES RELLENOS EN SU TINTA**
464. **CHIPIRONES TROCEADOS EN SU TINTA**
465. **«CHOUPAS», O GUISO DE CHIPIRONES CON PATATAS**
466. **CIGALAS CON OSTRAS Y CANÓNIGOS**
467. **COGOTE DE MERLUZA Y PATATAS AL HORNO**
468. **COLA DE MERLUZA ASADA**
469. **DORADA A LA SAL**
470. **FRITURA DE PESCADO MALAGUEÑA**
471. **GALLO A LA «MEUNIÈRE»**
472. **GALLO CON MAHONESA DE ANCHOAS**
473. **GALLO EMPANADO de Eli Abad**
474. **GAMBAS AL AJILLO**
475. **GUISO DE CALAMARES**
476. **«KOKOTXAS» COMUNISTAS**
477. **«KOKOTXAS» DE BACALAO CON BERBERECHOS Y CEBOLLINO**
478. **«KOKOTXAS» DE BACALAO CON GUI SANTES**
479. **«KOKOTXAS» DE MERLUZA EN SALSA VERDE**
480. **«KOKOTXAS» DE MERLUZA REBOZADAS SIN HARINA**
481. **LANGOSTINOS AL WHISKY «JOE STRUMMER»**
482. **LANGOSTINOS CON VINAGRETA DE MANGO**
483. **LENGUADO A LA «MEUNIÈRE»**
484. **LENGUADO CON 4 VUELCOS**
485. **LOMOS DE MERLUZA CON ALMEJAS AL TXAKOLI Y TOMATE**
486. **LOMOS DE MERLUZA CON MEJILLONES Y ALMEJAS**
487. **LUBINA AL «DIARIO VASCO»**

488. LUBINA «MISTER TOMATO»
489. MARMITAKO DE CHIPIRÓN Y BACALAO
490. MARMITAKO DE PERLÓN
491. MARMITAKO «MARILÉN»
492. MARMITAKO «TXAPELDUN» de Asier Hormaza y Egoitz Herran
493. MEJILLONES «ALIÑAOS»
494. MEJILLONES AL VAPOR CON PATATAS FRITAS
495. MEJILLONES EN ESCABECHE
496. MEJILLONES «FABIO»
497. MEJILLONES «NEW ZEALAND» de Alberto Chicote
498. MERLUZA A LA AMERICANA CON LANGOSTINOS
499. MERLUZA CON ALMEJAS A LA MARINERA
500. MERLUZA CON MOJO DE PEREJIL
501. MERLUZA EN ESCABECHE EXPRÉS
502. MERLUZA EN SALSA VERDE CON ALMEJAS Y «KOKOTXAS»
503. MERLUZA FRITA CON PIMIENTOS
504. MERLUZA «GOIERRI» de José Juan Castillo
505. MERLUZA HERVIDA
506. MERLUZA «MANTECATO»
507. MERLUZA REBOZADA
508. MERLUZA REBOZADA CON MAHONESA DE OSTRAS
509. MERLUZA RELLENA DE «TXANGURRO»
510. MERLUZA Y ALMEJAS EN SALSA RÁPIDA
511. MERO EN SALSA CAU CAU de Héctor Solís
512. MOQUECA BAHIANA de Cauê Tessuto
513. «MUXARRA» CON VINAGRETA DE TOMATE
514. OSTRAS «CASA MARCELO»
515. OSTRAS CON CHAMPÁN
516. PAPILOTE DE MERLUZA
517. PASTEL DE CABRACHO
518. PASTEL DE GAMBAS Y PATATA
519. PASTEL DE «TXANGURRO»
520. PATÉ DE MEJILLONES Y BONITO
521. PATÉ DE MERLUZA AL MICROONDAS
522. PATÉ DE SALMÓN FÁCIL
523. PERCEBES HERVIDOS/SALTEADOS
524. PERLÓN CON REFrito DE PIMENTÓN Y AJO
525. PIMIENTOS ASADOS CON «MENDRESKA»
526. PULPO GUIADO CON PATATAS de Aitor Basabe
527. RAPE A LA AMERICANA CON ALMEJAS
528. RAPE CON SALSA DE PIMIENTOS
529. RAPE EN SALSA VERDE CON ALMEJAS
530. RAPE REBOZADO
531. RAYA ESCABECHADA
532. SALMONETES «GARATE»



- 533. **SALMÓN MARINADO**
- 534. **SARDINAS A LA BRASA**
- 535. **«SASHIMI» DE CHICHARRO**
- 536. **«SUQUET» DE RAPE, MEJILLONES Y ALMEJAS**
- 537. **«SUSHI» DE SALMÓN CON MAHONESA DE BERROS**
- 538. **«SUSHI-PORRO»**
- 539. **TARTAR DE BONITO**
- 540. **TARTAR DE BONITO «TELMO»**
- 541. **TARTAR DE SALMÓN**
- 542. **TIGRES CON PATATAS FRITAS**
- 543. **TRUCHAS «GORRITXENEA»**
- 544. **«TXANGURRO» AL HORNO de Igor Arregi**
- 545. **VENTRESCA DE BONITO ASADA CON «ANGULAS DE USURBIL»**
- 546. **VERDEL «BELOKI»**
- 547. **VERDEL EN LOMOS AL HORNO**
- 548. **VIEIRAS CON BERZA**
- 549. **VIEIRAS CON CREMA DE PANCETA Y ALCACHOFAS de Xavier Franquet**
- 550. **VIEIRAS «HOTEL PALACE» de la familia Zeberio**
- 551. **ZARZUELA DE MERLUZA**



- 552. **ALBÓNDIGAS EN SALSA DE SETAS**
- 553. **ALBÓNDIGAS EN SALSA EXPRÉS**
- 554. **ANDRAJOS DE CONEJO Y ALCACHOFA** *de Sergio Fernández*
- 555. **BLANQUETA DE TERNERA**
- 556. **CALDERETA DE CORDERO «BUÑUEL»**
- 557. **CALLOS CON PATA Y MORRO A LA VIZCAÍNA**
- 558. **CALLOS Y MORROS CON GARBANZOS**
- 559. **CARACOLES A LA VIZCAÍNA O EN SALSA ROJA** *de Jose Ángel Iturbe*
- 560. **CARNE DE CERDO MACERADO A LA COREANA** *de Hyun-Ju Chong*
- 561. **CARPACCIO ALIÑADO A LA PIMIENTA**
- 562. **CARPACCIO DE SOLOMILLO CON SALSA DE MOSTAZA**
- 563. **CARPACCIO DE TERNERA CON ALCACHOFAS**
- 564. **CARRILLERAS DE CERDO GUISADAS CON PASTA RELLENA DE CHAMPIÑÓN**
- 565. **CARRILLERAS DE TERNERA GUISADAS**
- 566. **CARRILLERAS Y MANOS DE CERDO ESTOFADAS**
- 567. **CERDO AGRIDULCE**
- 568. **CERDO ASADO PARA UN DÍA DE FIESTA**
- 569. **CERDO GUISADO CON SIDRA**
- 570. **CHILE CON CARNE**
- 571. **CHULETA DE CERDO ASADA**
- 572. **CHULETA DE CERDO CON SALSA DE QUESO**
- 573. **CHULETA DE VACA ASADA AL HORNO**
- 574. **CHULETAS DE CERDO CON PEPINILLOS**
- 575. **CHULETERO DE CERDO ASADO**
- 576. **COCHINILLO ASADO**
- 577. **CONEJO A LA SICILIANA** *de Begoña Zubieta*
- 578. **CONEJO CON CIRUELAS**
- 579. **CONEJO GUISADO CON DÁTILES**
- 580. **CORAZÓN AL VINO TINTO**
- 581. **CORDERO AL CHILINDRÓN**

582. **CORDERO ASADO CON VINAGRETA DE AJOS**
583. **CORDERO GUISADO CON MIEL**
584. **COSTILLA DE CERDO A LA CUCHARA**
585. **COSTILLA DE CERDO AL HORNO CON AJO Y MOSTAZA**
586. **COSTILLA DE CERDO ASADA**
587. **COSTILLA DE CERDO GUISADA**
588. **ESCALOPE A LA MILANESA**
589. **ESPALELLA GUISADA AL VINO TINTO**
590. **FIAMBRE DE CABEZA DE CERDO de Joxelu Lopetegui**
591. **FILETES DE TERNERA A LA CERVEZA**
592. **FILETES DE TERNERA AL CURRY**
593. **FOIE GRAS CON LENTEJAS**
594. **FOIE GRAS CON PACHARÁN**
595. **FOIE GRAS SALTEADO CON MANZANAS**
596. **FRICANDÓ DE TERNERA CON SETAS de Xavier Sender**
597. **FRITADA de Ramón Gaztelupe**
598. **GUISO DE MORCILLO DE VACA**
599. **HÍGADO «CAMINA O REVIENTA»**
600. **HÍGADO DE TERNERA CON ALCAPARRAS**
601. **JARRETICOS DE CORDERO «25 AJOS»**
602. **JARRETICOS DE CORDERO EN SALSA**
603. **«KEBAB KOFTA» DE CORDERO**
604. **LECHAZO «ENTREASADO»**
605. **LENGUA DE TERNERA EN SALSA**
606. **LENGUAS DE LECHAZO CON LANGOSTINOS Y GARBANZOS de Roberto González**
607. **LOMO DE CERDO CON QUESO**
608. **«LOMOPIZZA» DE ANCHOAS, MOZZARELLA Y ACEITUNAS**
609. **MAGRAS CON TOMATE**
610. **MORCILLO COCIDO**
611. **MORROS DE TERNERA EN SALSA DE CEBOLLA**
612. **OSSOBUCO DE TERNERA A LA NARANJA**
613. **PALETILLA DE CORDERO ASADA CON ENSALADA**
614. **PALETILLAS DE CONEJO CONFITADAS**
615. **PANCETA ASADA «SICHUAN»**
616. **PASTA «ROGAN JOSH»**
617. **PATAS DE MINISTRO EN SALSA**
618. **PATICAS DE CORDERO «CALLE LAUREL»**
619. **PATITAS DE CORDERO GUISADAS CON SETAS**
620. **PUERCO COCHIFRITO**
621. **RABO CON ALMEJAS**
622. **RABO DE VACA GUISADO AL VINO TINTO**
623. **RAGÚ DE RIÑONES Y MOLLEJAS DE TERNERA**
624. **«ROGAN JOSH» DE CUELLO DE CORDERO**
625. **ROPA VIEJA**

- 626. **SOLOMILLO ASADO CON TOCINETA**
- 627. **SOLOMILLO DE CERDO CON SANDÍA, MELÓN Y NUEZ**
- 628. **SOLOMILLO «STROGONOFF»**
- 629. **«STEAK TARTAR»**
- 630. **TACOS DE SOLOMILLO Y BRÓCOLI AL WOK**
- 631. **TARTAR DE CARNE «LUISMI»**
- 632. **TERNERA GUISADA A LA CERVEZA**
- 633. **TARRINA DE FOIE GRAS AL MICROONDAS**
- 634. **TOCINETA ASADA CON PURÉ DE PATATA CON FOIE GRAS**
- 635. **TOCINO CON CAVIAR de Santi Santamaría**
- 636. **TORTA CALIENTE DE FOIE GRAS**
- 637. **VACA A LA MODA**
- 638. **WELLINGTON DE CARPANTA**



- 639. **ALITAS DE POLLO CONFITADAS CON ENSALADA**
- 640. **BECADAS DE OROZKO EN SALSA**
- 641. **BROCHETA DE PATO, MIEL Y MANZANA**
- 642. **BROCHETAS DE POLLO AL MARCIANO**
- 643. **CAPÓN GUISADO DE NAVIDAD**
- 644. **CAPÓN RELLENO DE NAVIDAD**
- 645. **CIERVO ASADO CON SALSA**
- 646. **CIVET DE JABALÍ**
- 647. **CODORNICES CON CREMA DE POTIMARRÓN de Joxemari Arbelaiz**
- 648. **CODORNICES EN SALSA DE VINO TINTO**
- 649. **«DAUBE» DE JABALÍ**
- 650. **ESCABECHE DE POLLO DE CORRAL CON LANGOSTINOS de Xavier Franquet**
- 651. **GALLINA EN PEPITORIA**
- 652. **GALLINA ESTILO «LUTE»**
- 653. **GUISO DE ALAS DE POLLO Y CHAMPIÑONES**
- 654. **GUISO DE JABALÍ CON HIGOS de Tati de Jorge**
- 655. **«KORMA» DE POLLO**
- 656. **LIEBRE GUISADA AL VINO TINTO**
- 657. **MAGRET DE PATO ASADO CON PURÉ DE BERZA**
- 658. **MUSLOS DE PATO «BRUCE LEE»**
- 659. **PALOMA EN SALSA**
- 660. **«PARMENTIER» DE CONFIT DE PATO**
- 661. **PASTA «KORMA»**
- 662. **PASTA «TIKKA MASALA»**
- 663. **PATA DE POLLO CON COLES Y CASTAÑAS**
- 664. **PATÉ DE HÍGADOS DE POLLO**
- 665. **PATÉ HECHO EN CASA**
- 666. **PATO A LA MODA DE SICHUAN**
- 667. **PATO GUISADO CON RÁBANOS**
- 668. **PECHUGA EMPANADA CON IDIAZÁBAL Y AVELLANAS**
- 669. **PICANTÓN ASADO CON ENSALADA DE CANÓNIGOS**

- 670. **PICANTÓN MARCHOSO**
- 671. **PICHONES ASADOS**
- 672. **PICHONES CON UVAS**
- 673. **«PITU DE CALEYA» GUISADO de Nacho Manzano**
- 674. **POLLO A LA «ESPE»**
- 675. **POLLO AL CURRY VERDE**
- 676. **POLLO AL HORNO «FULMINAO»**
- 677. **POLLO AL «KALIMOTXO»**
- 678. **POLLO ASADO CON LECHE**
- 679. **POLLO ASADO CON SALSA DE YOGUR AL PIMENTÓN Y PEREJIL**
- 680. **POLLO «BATZOKI» de Mikel Iturriaga**
- 681. **POLLO CON PIPERRADA**
- 682. **POLLO CON QUESO AZUL Y AMONTILLADO**
- 683. **POLLO CON TOMATE**
- 684. **POLLO DE PACO EL CHIRLA**
- 685. **POLLO EN SALSA CON CLAVO**
- 686. **POLLO FRITO «GALLINERO ALL-STAR»**
- 687. **POLLO «PINCHE PUTO»**
- 688. **PULARDA RELLENA DE FOIE GRAS de José Arruabarrena**
- 689. **«STROGONOFF» DE JABALÍ Y SETAS**
- 690. **«STROGONOFF» DE POLLO Y PUERRO**



- 691. ACEITE DE GUINDILLA
- 692. ADEREZO PARA ASADOS
- 693. ALIÑO DE LIMÓN
- 694. ALIÑO DE MIEL
- 695. ALIÑO DE YOGUR
- 696. GUACAMOLE
- 697. HOGAO
- 698. KÉTCHUP «ROBIN FOOD»
- 699. LACA PARA ASADOS
- 700. MEJUNJE PARA PARRILLA o «AJILIMOJILI»
- 701. SALSA AMERICANA
- 702. SALSA BEARNESA
- 703. SALSA BERCY
- 704. SALSA DE TOMATE EXPRÉS
- 705. SALSA DE TOMATES ASADOS «EXPRÉS»
- 706. SALSA GRIBICHE
- 707. SALSA HOLANDESA EXPRÉS
- 708. SALSA PARA UN ASADO
- 709. SALSA PESTO
- 710. SALSA «RÉMOULADE»
- 711. SALSA ROMESCO
- 712. SALSA ROSA
- 713. SALSA «TAPENADE»
- 714. SALSA TÁRTARA
- 715. SALSA «TOFUNESA»
- 716. «TXIMITXURRI»
- 717. «TZATZIKI» de Elena de Jorge
- 718. VINAGRETA DE FRUTOS SECOS
- 719. VINAGRETA DE HIERBAS
- 720. VINAGRETA DE MANDARINA

- 721. VINAGRETA DE MOSTAZA**  
**722. VINAGRETA «TERIYAKI»**





- 723. **BICA DE LOLA**
- 724. **BIZCOCHO DE HIGOS**
- 725. **BIZCOCHO DE MANTEQUILLA**
- 726. **BIZCOCHO DE NARANJA**
- 727. **BIZCOCHO DE TÉ**
- 728. **BIZCOCHO DE YOGUR PARA CELÍACOS**
- 729. **BIZCOCHO «FINANCIERA» CON CHOCOLATE CALIENTE**
- 730. **BIZCOCHOS DE BONIATO de Luisa López**
- 731. **BOLLOS DE CARDAMOMO de Iban Yarza**
- 732. **BROWNIE CASERO DE CHOCOLATE**
- 733. **BROWNIES «HIPPIES» DE CHOCOLATE**
- 734. **«CIABATTOIDE» Y «FOCACCIOIDE» SIN AMASADO de Iban Yarza**
- 735. **EMPANADA DE BACALAO Y PASAS**
- 736. **EMPANADAS CRIOLLAS de Sany Maidana**
- 737. **EMPANADILLAS «YOKO ONO»**
- 738. **GALLETA DE CHOCOLATE Y LIMA**
- 739. **GALLETAS CROCANTES «ONEKA»**
- 740. **GALLETAS DE CHOCOLATE Y AVELLANAS**
- 741. **GALLETAS SALADAS DE JAMÓN de Aran Goyoaga**
- 742. **«LAHMACUN» de Iban Yarza**
- 743. **MAGDALENAS DE ALMENDRAS**
- 744. **MASA MADRE de Iban Yarza**
- 745. **MEGAGALLETA O GALLETA EN CAZUELA**
- 746. **MIGAS CON PANCETA Y CHORIZO de los hermanos Pedraza**
- 747. **PAN DE MAÍZ de Gabriella Ranelli**
- 748. **PAN DE MASA MADRE NATURAL de Iban Yarza**
- 749. **PAN DE MOLDE de Iban Yarza**
- 750. **PAN DE QUESO O CHIPA de Cauê Tessuto**

- 751. PAN DE TRIGO, CENTENO, PASAS Y NUECES de Iban Yarza**
- 752. PIZZA DE CABRA CON ALCACHOFAS**
- 753. PIZZA MARGARITA**
- 754. PIZZA PARA LOS QUE NUNCA HARÍAN PIZZA de Iban Yarza**
- 755. PIZZAS «A TODA MECHA»**
- 756. «PLUM-CAKE» DE PLÁTANO**
- 757. ROSCÓN DE REYES de Iban Yarza**
- 758. ROSQUILLAS ROCEÑAS de Tati de Jorge**



- 759. **ARROZ CON LECHE** *de Nacho Manzano*
- 760. **ARROZ CON LECHE AROMATIZADO**
- 761. **BIZCOCHO DE CHOCOLATE CON PLÁTANO**
- 762. **BIZCOCHOS DE ALMENDRAS Y CHOCOLATE CON «CHANTILLY» DE WHISKY**
- 763. **BOMBÓN CON YOGUR CRUJIENTE**
- 764. **BUÑUELOS DE CALABAZA**
- 765. **CAQUIS CON YOGUR**
- 766. **CASTILLO DE «CHUCHES»** *de Tati de Jorge*
- 767. **«CHANTILLY» DE PIÑA**
- 768. **CHARLOTA DE FRESAS CON SALSA**
- 769. **DE FRUTAS ROJAS** *de Michel Guérard*
- 770. **CHOCOLATE EN «MOUSSE» Y «CHANTILLY»**
- 771. **COMPOTA DE ALBARICOQUES**
- 772. **COMPOTA DE MANZANA, PERA Y VAINILLA**
- 773. **COMPOTA DE MANZANA Y ROMERO**
- 774. **COMPOTA NAVIDEÑA EXPRÉS DE AMAMA** *de Erlantz Gorostiza*
- 775. **CONFITURA DE PIÑA CON YOGUR**
- 776. **COPA DE CHOCOLATE BLANCO Y ANÍS ESTRELLADO**
- 777. **CREMA ACARAMELADA DE CHOCOLATE BLANCO**
- 778. **«CRÈME BRÛLÉE» DE CAFÉ**
- 779. **CREMA «CHANTILLY»**
- 780. **CREMA CUAJADA DE CHOCOLATE SIN HORNO**
- 781. **CREMA CUAJADA DE VAINILLA**
- 782. **CREMA DE CACAO CON GRANIZADO DE MENTA**
- 783. **CREMA DE LIMÓN VERDE**
- 784. **CREMA DE PISTACHO**
- 785. **CREMA DE QUESO CON HIGOS**
- 786. **CREMA PASTELERA**
- 787. **«CRUMBLE» DE CACAHUETE Y FRUTAS ROJAS**
- 788. **CUAJADA**
- 789. **CUAJADA CON CHOCOLATE** *de Rafa Gorrotxategi*
- 790. **CUAJADA CON HIGOS CONFITADOS Y TEJA DE MIEL**

791. EMPANADILLAS DE PLÁTANO
792. ENSALADA DE FRUTAS A LA GINEBRA
793. FINANCIERAS DE CEREZA
794. FLAN «CARMEN LARRAGOYEN»
795. FLAN DE HUEVO CON NATA
796. FRESAS CON HELADO Y GRANIZADO
797. FRESAS CON LECHE
798. FRESAS «PISPÁS»
799. GACHAS CON ALMENDRA Y ARROPE *de los hermanos Pedraza*
800. «GALETTE» DE QUINOA, CIRUELAS Y GROSELLAS *de Aran Goyoaga*
801. GRANIZADO DE CHAMPÁN
802. «GREIXONERA» IBICENCA *de Luisa López*
803. HELADO DE HIERBALUISA
804. HIGOS RELLENOS
805. INFUSIÓN DE FRUTOS ROJOS CON CREMA DE MASCARPONE
806. «INTXAURSALTSA» *de Rafa Gorrotxategi*
807. JUGO DE PASIÓN Y PLÁTANO CON PIÑA
808. LECHEFRITAS
809. MACEDONIA
810. MANGO-YOGUR-LIMÓN
811. MANZANA EN «CRUMBLE»
812. MANZANA Y PERA EN MERMELADA
813. MANZANAS ASADAS A LA VAINILLA
814. MANZANAS CON GELATINA DE SAGARDOZ
815. MANZANAS EN ALMÍBAR
816. MELOCOTÓN «MELBA»
817. MELOCOTONES AL JENGIBRE *de Begoña Zubieta*
818. MERENGUE DE ALMENDRAS
819. MERMELADA DE CIRUELAS Y VAINILLA
820. MERMELADA DE ZANAHORIAS
821. MIGAJAS DE PERAS
822. «MOUSSE» DE CHOCOLATE
823. NATILLA DE COCO Y MANZANA
824. NOCILLA «CASERA»
825. «PANACOTTA» DE CHOCOLATE BLANCO CONFRESAS
826. «PANACOTTA» DE VAINILLA Y PASIÓN
827. «PANACOTTA» DE VERBENA LIMONERA
828. PASTEL DE CEREZAS
829. PASTEL DE LA MARQUESA DE BECHAMEL *de Michel Guérard*
830. PASTEL DE QUESO *de Luisa López*
831. PASTEL DE «SOBRAS»
832. PASTEL VASCO
833. PAVLOVA CAÑÍ *de Alberto Chicote*
834. PERAS «BELLA ELENA»
835. PLÁTANO «APASIONADO»

836. **POSTRE DE YOGUR, NARANJA Y LICOR DE MELOCOTÓN**  
837. **POTITO DE CHOCOLATE CON GRANIZADO DE WHISKY**  
838. **PUDIN DE «PANETTONE»**  
839. **QUINOA CON LECHE Y FRUTOS ROJOS de Aran Goyoaga**  
840. **ROCAS DE COLORES de Koldo Salinas**  
841. **«ROCKY ROAD» de Alberto Chicote**  
842. **SALSA DE CACAO**  
843. **SALSA DE FRAMBUESAS**  
844. **SALSA INGLESA**  
845. **SANDÍA BORRACHA**  
846. **SOPA CANA**  
847. **SOPA «CARMEN MIRANDA»**  
848. **SOPA DE CHOCOLATE, COCO Y VAINILLA**  
849. **SOPA DULCE DE MELOCOTONES AL MOSCATEL**  
850. **SOPA FRESCA DE FRUTILLAS Y ALBAHACA**  
851. **SUFLÉ LÍQUIDO DE CHOCOLATE**  
852. **TARTA DE CHOCOLATE «IMPERIAL»**  
853. **TARTA DE PERA**  
854. **TARTA DE QUESO CON FRAMBUESAS FRESCAS**  
855. **TARTA DE ZANAHORIA CON CREMA DE QUESO de Gabriella Ranelli**  
856. **TIRAMISÚ DE ASTIGARRAGA**  
857. **TOCINO DE CIELO DE CAFÉ de Eneko Atxa**  
858. **TORRIJA CON CREMA DE ALMENDRA CAMELIZADA Y «CHANTILLY» DE  
POMELO**  
859. **TORRIJAS DE MINISTRO**  
860. **TORTA DE CHOCOLATE CON «CHANTILLY» DE ARMAÑAC**  
861. **TORTILLA «ALASKA»**  
862. **VASO CAPUCHINO**  
863. **YOGUR CON FRESAS AL CHAMPÁN, PISTACHOS Y GALLETAS**  
864. **YOGUR CON MERMELADA DE FRUTAS Y GRANIZADO DE MIEL**



## **BEBERCIOS**

- 865. **AGUA DE FRESAS Y VINO TINTO**
- 866. **AGUA DE «ROBIN FOOD»**
- 867. **AGUA FRESCA DE UVAS Y MELOCOTÓN**
- 868. **ALEXANDER**
- 869. **«ASTIGARRAGA CONNECTION»**
- 870. **BATIDO DE CAFÉ**
- 871. **BATIDO DE FRESAS Y PLÁTANO**
- 872. **BATIDO DE PIÑA Y MENTA**
- 873. **BATIDO ESPUMOSO DE CIRUELAS**
- 874. **BATIDO «GIL SOLANAS»**
- 875. **BEBIDA «BUGS BUNNY»**
- 876. **BEBIDA DE MELÓN**
- 877. **BEBIDA DE ¡SÚPER RATÓN!**
- 878. **BEBIDA FRÍA DE CHOCOLATE CON MANDARINA**
- 879. **BEBIDA «LA DONOSTIARRA»**
- 880. **BEBIDA «POPEYE»**
- 881. **BELLINI**
- 882. **«BLOODY CHANG»**
- 883. **BLOODY MARY**
- 884. **CAIPIRINHA**
- 885. **CHAMPÁN «PERICO CHICOTE»**
- 886. **CHOCOLATE CALIENTE**
- 887. **CHOCOLATE CALIENTE A LA CANELA CAMELIZADA**
- 888. **CHOCOLATE CON ESPUMA DE LECHE Y CANELA**
- 889. **CHOCOLATE ESPECIADO**
- 890. **CHOCOLATE FRÍO CON PLÁTANO**
- 891. **CÓCTEL «AITANA»**
- 892. **CÓCTEL AMERICANO**
- 893. **CÓCTEL «BALENCIAGA»**
- 894. **CÓCTEL «CLARIDGE»**
- 895. **CÓCTEL «COSTA AZUL»**
- 896. **CÓCTEL DE MORA Y LICOR DE MANDARINA IMPERIAL**

- 897. **CÓCTEL DE NARANJAS «PEGO»**
- 898. **CÓCTEL «ENARA»**
- 899. **CÓCTEL «ESTUDIANTES»**
- 900. **CÓCTEL «GORRI»**
- 901. **CÓCTEL «JILGUERO CARIBEÑO»**
- 902. **CÓCTEL «JONE»**
- 903. **CÓCTEL «MIGUELTXO»**
- 904. **CÓCTEL «MONDOÑEDO»**
- 905. **CÓCTEL «MONTILLA»**
- 906. **CÓCTEL «MORDEDURA DE SERPIENTE»**
- 907. **CÓCTEL «NAZARIO»**
- 908. **CÓCTEL «PRÍNCIPE DE VIANA»**
- 909. **CÓCTEL «PUEBLA»**
- 910. **CÓCTEL «RATAPLAN»**
- 911. **CÓCTEL «SERGI PÀMIES»**
- 912. **CÓCTEL «TXISPAGORRI»**
- 913. **CÓCTEL «TXURI URDIN»**
- 914. **CÓCTEL «VALENCIA»**
- 915. **CÓCTEL «XILINDRO EIFFEL»**
- 916. **COPA «LA NAVILLA»**
- 917. **DAIQUIRI**
- 918. **DAIQUIRI «MARILYN»**
- 919. **DAIQUIRI PARAGUAYO**
- 920. **DIABLO**
- 921. **DRY MARTINI**
- 922. **FLORIDA**
- 923. **HONG KONG PHOOEY**
- 924. **HORCHATA**
- 925. **JAIZKIBEL**
- 926. **«JAZPACHO» de Alberto Chicote**
- 927. **JULEPE DE CHAMPÁN**
- 928. **«KIR ROYAL»**
- 929. **«KIR ROYAL» RIOJANO**
- 930. **KUPELA COOLER**
- 931. **LASSI DE YOGUR Y ROSAS**
- 932. **LASSI «ESPELETTE»**
- 933. **LICOR CREMA DE ORUJO Y ANÍS**
- 934. **LICOR DE ARROZ CON LECHE**
- 935. **LICOR DE AVELLANAS Y CHOCOLATE**
- 936. **LICOR DE CACAHUETE**
- 937. **LICOR DE LECHE MERENGADA**
- 938. **LIGHT MANHATTAN de Leandro Iannarelli**
- 939. **LIMONADA**
- 940. **LIMONADA DE JENGIBRE**
- 941. **LIMONCELLO**

- 942. **MARTINI CON MARTÍN**
- 943. **«MAZZANTINI»**
- 944. **«MOJICOTE» o el mojito de Alberto Chicote**
- 945. **«MORIR SOÑANDO»**
- 946. **NARANJADA**
- 947. **«NEGRONI»**
- 948. **PACHARÁN CASERO**
- 949. **«PEPINO DI ROMA»**
- 950. **PONCHE PARA GUATEQUES «TÍA MARICARMEN»**
- 951. **PONCHE «RIAU RIAU»**
- 952. **QUINCHO-TONIC**
- 953. **REDOXÓN IMPERIAL**
- 954. **REFRESCO DE FRESAS**
- 955. **REFRESCO DE FRUTAS ROJAS**
- 956. **REFRESCO DE VENDIMIA**
- 957. **REFRESCO LIMONERO CON GAS**
- 958. **SANGRÍA DE CHAMPÁN CON MELOCOTÓN** *de Tomás Closa*
- 959. **SANGRÍA DE LAS CUATRO**
- 960. **SANGRÍA DE «TXAKOLI»**
- 961. **SANGRÍA DE VINO TINTO**
- 962. **SANGRÍA DE ZURRACAPOTE**
- 963. **SANGRÍA «GURUGUTARRAK»** *de Asier Hormaza y Egoitz Herran*
- 964. **SANGRÍA IRUNESA**
- 965. **SANGRÍA «MOÑOÑO»**
- 966. **SORBETE «B. B. KING»**
- 967. **SORBETE DE NARANJA «ALEGRE»**
- 968. **SORBETE «SAN FERMÍN»**
- 969. **TAMPICO**
- 970. **TÉ HELADO**
- 971. **TÉ «MUSTAFÁ»**
- 972. **TRAGO CIEN POR CIEN GOURMET** *de Gallinero All-Stars*
- 973. **VIEJO CUBANO**
- 974. **VODKA LIMÓN EN CAZUELA**
- 975. **VODKATINI DE MARACUYÁ**
- 976. **XILINDRO**

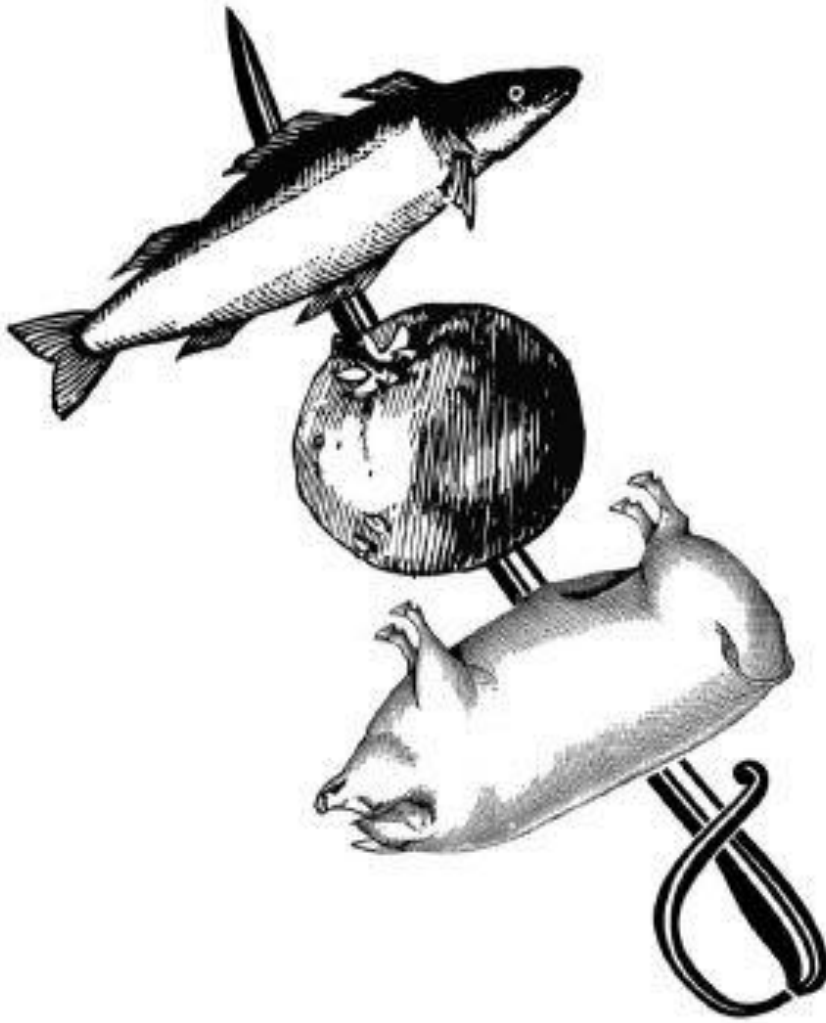




## GUARRINDONGADAS

977. **BOCATA «ÁLVARO»**
978. **BOCATA «AMAIA»**
979. **BOCATA «ELVIS»**
980. **BOCATA «ÍÑIGO»**
981. **BOCATA «LABORDETA»**
982. **BOCATA «LILA»**
983. **BOCATA «PATRICIA»** *Esto no es muy guarrindongo pero está bueno, que es lo raro según mi hermano.*
984. **BOCATA «WILLY»**
985. **BOCATA «ZUMÁRRAGA»**
986. **BREBAJE «PAVAROTTI»**
987. **CHIQUILÍN GUARRA** *Entre dos galletas Chiquilín, lonchaca de chorizo de Pamplona y buen pegote de mahonesa.*
988. **CHOCORTEZA**
989. **DESAYUNO «INCREÍBLE HULK»**
990. **DIP «BELENTXU»**
991. **ENSALADA DULCE**
992. **ENSALADA FELIZ**
993. **ENSALADILLA «LARRASPI»**
994. **GASEOSA «MERTXE»**
995. **LA OSTRA DEL POBRE** *Es afrodisíaca y levantaba a un muerto.*
996. **NUBE PREÑADA**
997. **PANTERA ROSA PREÑADA**
998. **PAPA ZUMBONA «IZASKUN»**
999. **REBANADA «JUANJO»**
1000. **ROLLITO «AINHOA»**
1001. **SÁNDWICH «JON»**
1002. **TORTILLA «APARICI»** *Tortilla de patata con patatas chips.*
1003. **TORTILLA «ZIMBABUE»**
1004. **YOGUR CON TROPEZÓN**
1005. **YOGUR «VIKINGO»** *Unir en matrimonio guindillas encurtidas con yogur griego.*





**PINCHOS & TAPAS**

## ***BROCHETICA DE LANGOSTINOS***

**4 rebanadas de pan tostado tipo «pincho»**  
**4 lonchacas finas de tocineta**  
**12 langostinos pelados**  
**2 chalotas muy picadas**  
**2 dientes de ajo picados**  
**4 piquillos muy picados**  
**1 pizca de vinagre de jerez**  
**4 piparras en vinagre picadas**  
**1 pimiento verde pequeño muy picado**  
**Cebollino picado**  
**Aceite de oliva**

Ensartar 4 brochetas de 3 langostinos cada una + tocineta.  
Dorar las brochetas en una sartén + salpimentar, reservarlas en un plato.  
Añadir 1 pizca de aceite en la misma sartén + chalotas + ajos + piquillos, sofreír rápido + vinagre.  
Fuera del fuego, añadir piparras + pimiento verde + cebollino.  
Rebozar en la salsa las brochetas, colocarlas sobre los panes.  
Salsear bien.  
Listo.

## ***CROQUETAS DE BACALAO***

**450 g de bacalao desmigado, desalado y picado**  
**1 cebolleta picada**  
**2,2 l de leche**  
**75 g de mantequilla**  
**75 g de aceite de oliva virgen**  
**2 huevos cocidos picados**  
**280 g de harina**  
**1 pizca de aceite de girasol**  
**Harina**  
**Huevo batido**  
**Pan rallado**

En una olla pochar cebolleta + mantequilla + aceite durante unos 30 min.  
Hervir la leche.  
Saltear el bacalao desalado con 1 pizca de aceite y reservar.  
Añadir al sofrito la harina, dar vueltas y verter la leche hervida, poco a poco.  
Trabajar sin dejar de remover 10-15 min.  
Añadir a la bechamel el huevo picado y el bacalao salteado.  
Rectificar el sazón.  
Verter la bechamel en una fuente untada con aceite de girasol y enfriarla, bien cubierta de papel film.  
Dar forma a la masa, y pasarlas por harina, huevo y pan rallado.  
Dejar reposar las croquetas antes de freírlas, para que no revienten.

## **CROQUETAS DE COCIDO**

**100 g de cebolleta picada**  
**60 g de mantequilla**  
**60 ml de aceite de oliva virgen**  
**200 g de harina**  
**1,7 l de leche**  
**2 huevos cocidos picados**  
**450 g de carne de cocido picada**  
**Sal fina**

Hervir la leche.

Pochar la cebolleta en el aceite + mantequilla.

Añadir la harina sin dejar de remover con la varilla y añadir la leche poco a poco para que no se formen grumos.

Remover hasta conseguir una bechamel fina y cremosa, unos 20 min.

Antes de retirar la bechamel del fuego añadir huevo duro + carne y poner a punto de sal.

Estirar en placa forrada de film y untar con mantequilla, filmar.

Enfriar la masa.

Formar las croquetas y pasarlas por harina, huevo y pan rallado.

Freír.

## **CROQUETAS DE MARISCO**

**3 dientes de ajo picados**  
**1 cebolleta muy picada**  
**1 pimiento verde muy picado**  
**150 g de chipirón limpio con piel, muy picado**  
**4 langostinos tigre crudos muy picados**  
**1 pizca generosa de manzanilla andaluza**  
**100 ml de sofrito de tomate o de un resto de sopa de pescado**  
**1 pizca de pulpa de pimiento choricero**  
**200 g de txangurro cocido desmigado**

*Para la bechamel:*

**1,8 l de leche**  
**200 ml de caldo de cocción de mejillones**  
**240 g de mantequilla**  
**250 g de harina**

Pochar ajo + cebolleta + pimiento verde + aceite.

Añadir el chipirón + langostinos, rehogar.

Mojar con la manzanilla, reducir + añadir tomate + choricero + txangurro.

Guisar hasta que concentre sabor.

*Para la bechamel:*

Fundir la mantequilla, hacer *roux* con la harina.

Mojar alternativamente con el caldo de mejillón + leche hervida.

Sazonar con prudencia (lleva caldo de mejillones).

Añadir el picadillo de marisco, cocer 5 min. más y poner a punto de sal.  
Estirar sobre bandeja.  
Freír las croquetas y escurrirlas. Listo.

## **CROQUETAS DE PATATA**

**110 g de mantequilla**  
**110 g de harina**  
**500 ml de leche**  
**500 ml de nata**  
**50 g de mantequilla en dados**  
**4 o 5 patatas de tamaño medio (500 g de pulpa)**  
**Huevo y pan rallado**  
**Sal gorda**

Horno a 180 °C.

Colocar las patatas lavadas sobre sal gorda y asarlas en el horno 40 min.

Elaborar una bechamel, fundir la mantequilla, añadir harina.

Añadir leche + nata hervidas, trabajar hasta obtener una bechamel untuosa.

Añadir a la bechamel la pulpa de patata caliente, para que se mezcle.

Batir esta mezcla en la túrmix agregando la mantequilla en dados, hasta obtener una masa fina.

Rectificar el sazónamiento.

Dejar enfriar.

Empanar pasando por huevo y pan rallado.

Es muy importante que las croquetas reposen en la nevera antes de freírlas, de lo contrario pueden reventarse.

Freírlas en aceite de oliva y escurrirlas.

## **CROQUETAS DE «TXANGURRO»**

**75 g de cebolleta picada**  
**240 g de mantequilla**  
**250 g de harina**  
**50 ml de jerez**  
**1,5 l de leche**  
**125 ml de nata líquida**  
**250 ml de sopa de pescado**  
**25 g de tomate frito**  
**750 g de txangurro desmigado**  
**1 cucharada sopera de perejil picado**  
**Huevo y pan rallado**  
**Sal**

Pochar la cebolleta + mantequilla + 1 pizca de sal.

Añadir harina y trabajar 5 min.

Agregar leche + nata y jerez y remover, trabajar la bechamel durante 5 min.

Añadir la sopa de pescado + tomate frito y trabajar la bechamel 5 min. más.

Añadir el txangurro y el perejil picado, rectificar de sal.

Una vez hecha la masa, colocarla en una bandeja y cubrir con papel film.

Enfriar la masa durante una noche entera a poder ser.  
Formar las croquetas, pasarlas por harina, huevo y pan rallado.  
Freírlas.

### ***DIP DE BERBERECHOS***

**250 g de queso para untar**  
**100 g de berberechos de lata**  
**1 zanahoria grande en bastones tipo «crudité»**  
**1 bolsa de patatas fritas**

Batir el queso con un tenedor en un bol + líquido de los berberechos hasta conseguir una crema homogénea y espesa.

Añadir los berberechos escurridos a la crema y batir.

Servir con patatas fritas y la zanahoria pelada y cortada en palitos para untar.

### ***ENSALADILLA «LA ALICANTINA»***

**1 kg de langostinos**  
**3 l de agua**  
**60 g de sal gorda**  
**2 zanahorias crudas sin pelar, lavadas**  
**750 g de patatas medianas con piel, lavadas**  
**3 huevos cocidos muy picados**  
**1 l de mahonesa no muy espesa**  
**1 pizca de vinagre de sidra**  
**Hielos**  
**Cebollino picado**  
**Sal**

Poner a hervir el agua en una cazuela + sal gorda, añadir los langostinos y apagar el fuego.

Contar un par de minutos.

Cuando se vayan sacando, abrir la cabeza para ver si están cocidos o no y cuando estén, escurrirlos y sumergirlos en agua helada.

Ya fríos, pelarlos y picarlos.

Reunir en un barreño agua helada + escamas de hielo + sal.

Poner en otra cazuela agua + sal + zanahorias + patatas, a fuego suave.

Cocer 20 min. aprox.

Escurrir, pelar y picar.

Colocar todo en un bol sobre escamas de hielo + huevo + mahonesa + vinagre + cebollino + patata picada + zanahoria picada + langostinos picados.

Rectificar el sazón y enfriarla.

### ***ENSALADILLA RUSA «MARTÍN»***

**175 g de patata cocida**  
**50 g de zanahoria cocida**  
**50 g de jamón ibérico en dados**

**75 g de huevo cocido picado**  
**125 g de langostino cocido picado de 1 x 1 cm**  
**50 g de aguacate cortado en dados de 1 x 1 cm**  
**50 g de aceitunas verdes laminadas**  
**25 g de pepinillo picado**  
**5 g de cebollino picado**  
**500 g de mahonesa**  
**100 g de ventresca de bonito en aceite desmigado**  
**75 g de cebolleta fresca picada**

Cortar las patatas y las zanahorias en pequeños dados.  
Mezclar todo en un bol y remover con la ayuda de una lengua.  
Acabar con el cebollino picado.  
Probarla de sal y servirla bien fría.

### ***MONTADITO DE PIMIENTOS Y JAMÓN IBÉRICO***

**4 rebanadas de pan**  
**4 pimientos del piquillo**  
**50 g de jamón ibérico**  
**20 g de queso emmental**  
**4 cucharadas soperas de mahonesa**  
**1 anchoa en aceite**  
**1 pizca de pimentón**  
**Brotos de rúcula y berros**

Picar los pimientos bien finos junto con el jamón también picado, la anchoa y el queso rallado.  
Mezclar con la mahonesa y 1 pizca de pimientos.  
Refrescar 1 hora en la nevera.  
Transcurrido ese tiempo, untar con la mezcla las rebanadas de pan.  
Espolvorear por encima con el pimentón.  
Decorar con unas lonchas de jamón y unos brotes aliñados con una gota de aceite.



### ***MONTADITO DE POLLO, LECHUGA Y MAHONESA DE CURRY***

**8 langostinos cocidos**  
**4 anchoas en salazón**  
**4 rebanadas de pan**



**1 pata de pollo**  
**2 hojas de lechuga**  
**1 cucharada sopera de salsa mahonesa de curry**  
**Sal**  
**Aceite de oliva virgen**

*Para la mahonesa de curry:*

**3 cucharadas soperas de mahonesa**  
**1 cucharada sopera de mascarpone**  
**Yema de 1 huevo cocido**  
**1/2 cucharilla de café de curry**  
**El jugo de las cabezas de los langostinos**

*Además:*

**1 conserva de pimientos del piquillo pequeña**  
**2 cucharadas soperas de vinagre de sidra**  
**6 cucharadas soperas de aceite de oliva**  
**Sal y perifollo**

*Para la mahonesa de curry:*

En una ensaladera mezclar bien las cucharadas de una buena mahonesa con 1 cucharada grande de queso mascarpone o similar.

Añadir la yema de 1/2 huevo cocido para que engorde un poco y la cucharadita de curry + el jugo de los langostinos colado.

Mezclar todo bien y reservar en la nevera.

En una sartén con un poco de aceite de oliva freír la pata de pollo, cortada en dados y sazonada.

Retirar y escurrir.

Picar también los 8 langostinos cocidos y las anchoas en salazón.

Mezclar con las hojas de lechuga picadas finas y la mahonesa de curry.

Refrescar unas 2 horas en la nevera.

Untar esta mezcla en las rebanadas de pan y terminar con 1 langostino cocido y pelado por encima en cada una de ellas.

Acompañar con un poco de vinagreta de pimientos del piquillo.

*Para la vinagreta de pimientos del piquillo:*

En un vaso de batidora, poner los pimientos y añadir el aceite y el vinagre.

Accionar a la máxima potencia hasta conseguir un puré denso.

Sazonar.

Decorar con perifollo.

## **MONTADO DE PIMIENTO ASADO**

**2 pimientos rojos**  
**2 pimientos verdes**  
**Cebolla en juliana pochada**  
**4 anchoas marinadas o en salazón**  
**Aceite de oliva**  
**Sal normal y de escamas**  
**Vinagre de jerez**

## **Cebollino**

Limpiar los pimientos, embadurnarlos en aceite y meterlos en el horno a 210 °C durante 20 min.

Cuando haya transcurrido la mitad del tiempo, darles la vuelta.

Tapar la bandeja del asado con papel de aluminio y dejar reposar 15 min.

Mientras, freír los pimientos verdes en juliana.

Pelar los pimientos y guardar el jugo para luego hacer la vinagreta, mezclando con aceite y vinagre de jerez.

Cortar los pimientos en juliana muy fina.

En un molde, colocar de fondo la cebolla pochada en juliana e ir intercalando los pimientos en capas de diferentes colores y la cebolla.

Rociar con la vinagreta y decorar el plato con una sardina, anchoa o chicharro marinado.

También se puede hacer con una anchoa en salazón.

Esparcir sal de escamas por encima.

## **MORCILLA «MANGO-MAMBO»**

**1 morcilla de arroz**

**1 puñado de pistachos picados**

**1 mango pelado, en dados de 5 mm**

**1 pizca de cayena**

**1 chalota pequeña muy picada**

**Perejil picado**

**1 pizca de zumo de limón**

**Aceite de oliva virgen**

Calentar una antiadherente, partir la morcilla en rodajas y tostarlas por las dos caras.

Mezclar los ingredientes del aderezo, dar vueltas.

Servir la morcilla sobre el aderezo, en un plato.

## **OLIVAS «ADOBÁS»**

**1,5 kg de olivas machadas negras y verdes**

**Unos granos de pimienta negra**

**1 pizca de cebolleta**

**6 dientes de ajo**

**Unas hojas de perejil**

**Ralladura de piel de 1 limón**

**1 pizca de pimentón picante de La Vera**

**1 pizca de pulpa de guindilla picante**

**Aceite de oliva virgen**

**Vinagre de jerez**

**1 pizca de manzanilla**

**2 hojas de laurel seco**

**1 puñado de ramas de tomillo + romero**

Majar en un mortero los granos de pimienta + cebolleta + ajos.

Añadir perejil + ralladura de limón + pimentón.  
Seguir majando.  
Añadir pulpa de guindilla + vinagre + manzanilla + aceite de oliva.  
Verter la mezcla sobre las olivas, puestas en un bol.  
Añadir más aceite de oliva + laurel + tomillo + romero.  
Dejarlas que se empapen bien.  
Listo.

## **PAN «TUMACA» CON ANCHOAS DE LA ESCALA**

**Pan tipo payés**

**Ajo**

**Tomate maduro o «de colgar»**

**Anchoas de La Escala**

Tostar un poco el pan por ambos lados.  
Frotar con el ajo y empapararlo bien de tomate.  
Depositar encima las anchoas.

## **PANCETIL 500 MG**

**4 bollos pequeños tipo «pulga»**

**1 diente de ajo**

**Tomate de colgar**

**1 lata de pimientos de cristal**

**Cebollino picado**

**8 lonchas finas de panceta de cerdo fresca**

**Aceite de oliva virgen extra**

Partir las pulgas en dos y dorarlas en sartén por el lado plano.  
Untarlas con los medios ajos y con tomate de colgar, rociarlas con aceite de oliva + sal.  
Rasgar los pimientos con las manos, aliñarlos con aceite.  
Colocar los pimientos sobre las pulgas.  
Por último, en una sartén dorar las pancetas + salpimentar.  
Colocarlas sobre los pimientos.  
Echar el cebollino.  
Listo.

## **PATATAS BRAVAS**

**1 cebolleta picada**

**1 pizca de pimentón picante de La Vera**

**2 dientes de ajo**

**1 pizca de pulpa de guindilla**

**500 ml de salsa de tomate**

**2 cucharadas soperas de kétchup**

**1 pizca de vinagre de sidra**

**1/2 vaso de agua**

## **Aceite de oliva y sal**

### **Además:**

**4 patatas grandes troceadas**

**Aceite de oliva y sal**

Ecurrir las patatas, secarlas en un trapo.

Sumergirlas en abundante aceite de oliva a temperatura moderada para que se doren por fuera y queden tiernas por dentro.

Triturar en un robot cebolleta + pimentón + ajo + sal + aceite de oliva, hasta conseguir una pasta.

En una olla rehogar la pasta, dando unas vueltas para que se cocine.

Añadir guindilla + tomate + kétchup + vinagre + agua + sal.

Guisar al menos 15 min.

Ecurrirlas, sazonarlas, colocarlas en un plato y rociarlas con la salsa brava.

## ***PINCHO «BODEGA»***

**8 langostinos cocidos y pelados**

**4 espárragos blancos en conserva, escurridos**

**6 huevos cocidos**

**8 aceitunas gordales**

**Salsa mahonesa**

**8 palillos mondadientes planos**

Partir los espárragos en trozos de 4 cm.

Partir en dos 4 huevos y afeitar los extremos.

Ensartar en un palillo 1 langostino + 1/2 huevo + 1 espárrago + 1 aceituna en el extremo.

Colocar encima 1 pizca de mahonesa.

Rallar por encima el resto del huevo cocido, con un rallador.

Listo.

## ***PINCHO «DELICIA»***

**6 rodajas de pan de barra de 5 mm de grosor, frito y escurrido**

**6 huevos cocidos de codorniz, pelados**

**18 anchoas en salazón**

**2 cebolletas muy picadas**

**2 dientes de ajo muy picados**

**Perejil picado**

**1 pizca de aceite de oliva virgen**

**1 pizca de vinagre de sidra**

**Salsa mahonesa espesa**

Lavar con agua la cebolleta a través de un colador, escurrirla a un trapo y secarla bien.

*Para la vinagreta:*

Mezclar cebolleta + ajo + aceite de oliva + vinagre + perejil.

Sobre cada pan colocar 3 anchoas, en los extremos la vinagreta, 2 medios huevos en el medio y cubrir el

centro con mahonesa.  
Listo.

## ***PINCHO DE QUESO***

**500 g de queso gruyer rallado fino**  
**160 g de yema de huevo**  
**125 g de beicon ahumado muy picado**  
**Tostadas finas de pan**  
**Lonchas de beicon ahumado**

Horno a 200 °C o en el grill medio o alto.  
Mezclar todos los ingredientes en un bol con una espátula, tapar y al frío durante unas horas.

Sacar la crema de la nevera.  
Rociar las tostadas con aceite y extender la crema de queso.  
Hornear.  
Sacar los pinchos de queso del horno.  
Listo.

## ***PINCHO DE SALMÓN CON YOGUR Y ALGA NORI***

***Para la farsa de salmón con yogur:***

**200 g de salmón ahumado en daditos**  
**40 g de mahonesa**  
**25 g de yogur natural de leche entera**  
**40 g de cebolletas finamente picadas**  
**Ralladura de limón**  
**5 g de diente de ajo picado sin el germen**  
**Perejil picado o cebollino picado**  
**Pepinillos picados**  
**Sal marina**  
**Pimienta negra recién molida**

***Para el salmón con alga nori:***

**Salmón**  
**2 hojas de alga nori**  
**Agua**

***Para las tostadas de pan:***

**Pan de baguetina**  
**Aceite de oliva**



***Para el salmón con alga nori:***

Sacar la piel del salmón y limpiar el lomo de cualquier espina o resto de sangre coagulada que tenga.  
Cortar los lomos en trozos de 18 cm de largo.

Pegar 2 hojas de alga nori seca con la parte rugosa hacia dentro.

Poner el lomo e ir enrollando en el alga nori a la vez que hidratamos (en forma de lluvia) con un poco de agua si es necesario.

Prensarlo bien, envasarlo al vacío a la máxima presión y congelarlo para poder cortar en finas láminas.

*Para la farsa:*

En un bol echar la mahonesa con el yogur y mezclar con varilla.

Añadir el resto de los ingredientes, como el pepinillo, el salmón, la cebolleta, la cáscara de limón y el cebollino.

Remover bien y reservar.

*Para las tostadas de pan:*

Cortar finas láminas de pan de una bagueta y colocarlas en una bandeja.

Echar 1 chorrito fino de aceite de oliva virgen y hornearlas a 160 °C hasta que queden ligeramente tostadas por ambas caras, girándolas cuando sea necesario.

Sobre una tostada colocar una cucharadita de farsa de salmón con yogur.

Colocar encima una lámina fina de salmón con alga nori.

Acabar con perifollo o brotes frescos.

## ***PINCHO «INDURAIN»***

**1 pedazo grande de bonito en escabeche**

**1 buena conserva de anchoas en aceite**

**1 buena conserva de guindillas en vinagre**

**Olivas rellenas de anchoa**

**1 pedazo de cebolleta**

**Palillos**

**Aceite de oliva virgen extra**

**Unas gotas de vinagre de sidra**

A las guindillas en vinagre retirarles el rabo.

Cortar el bonito en tacos rectangulares con la ayuda de un cuchillo bien afilado.

Seccionar la cebolleta en pequeñas lascas.

Ecurrir las olivas rellenas de anchoa.

Montar el pincho sobre la tabla de cortar.

Sobre el taco de bonito tumbar 1 anchoa en salazón y ensartar encima un palillo, en el que se habrán atravesado 6 guindillas en vinagre, dejando al aire un extremo, que se coronará con la lasca de cebolleta, rematando con 1 oliva rellena de anchoa.

Montar todos los pinchos.

Rociarlos generosamente con aceite de oliva virgen y unas gotas de vinagre de sidra.

## ***PINCHO «JOSUNE»***

**4 rebanadas de pan de barra cortadas al bies**

**2 huevos cocidos**

**Salsa mahonesa**

**Jamón ibérico cortado muy fino**

**4 aceitunas verdes deshuesadas**

**1 patata cocida cortada en rodajas finas**

**8 langostinos cocidos y pelados**  
**4 palillos mondadientes**

Sobre un plato colocar las 4 rebanadas de pan y untarlas con mahonesa.  
Colocar encima medios huevos + mahonesa + rodajas de patata finas.  
Pringar con mahonesa.  
Pinchar los palillos + 2 langostinos y envolver los pinchos con lonchas finas de jamón ibérico.  
Clavar en el extremo 1 oliva.  
Listo.

***PINCHO «PILI»***

**4 rodajas finas de pan de barra al vies**  
**2 patatas medianas cocidas cortadas en lonchas finas**  
**1 taco hermoso de bonito en lascas o *mendreska* laminada en conserva**  
**Salsa mahonesa**  
**4 aceitunas verdes sin hueso**  
**4 anchoas en salazón**  
**1 huevo cocido**  
**4 palillos**

Colocar los panes sobre un plato y montar el lío encima.  
Pizca de mahonesa + patata + bonito + mahonesa + patata + bonito + mahonesa.  
Todo bien pringoso, terminando por una lasca de bonito.  
Clavar un palillo y en el extremo pinchar aceituna + anchoa en salazón.  
Rallar el huevo cocido por encima.  
Listo.

***PINCHOS MORUNOS***

**750 g de carne de cordero limpia**  
**1 chile fresco**  
**1 cucharada sopera de perejil picado**  
**1,5 cucharadas soperas de ajo picado**  
**1 cucharada sopera de *ras el hanout***  
**100 ml de aceite de oliva virgen**  
**Sal y pimienta recién molida**  
**El zumo de 1 limón**  
**1 pizca de salsa de soja**

Picar el chile.  
Trocear la carne en dados.  
Ponerla en una bolsa + resto de los ingredientes.  
Cerrar, masajear y dejarla en la nevera 8 horas.  
Dorarlos y listo.

***SALPICÓN DE LANGOSTINO***

***Para la mahonesa:***

400 ml de aceite de oliva  
100 g de yema de huevo  
30 ml de vinagre de sidra  
Sal

***Para el salpicón:***

130 g de yema de huevo cocida  
240 g de clara de huevo cocida  
75 g de cebolletas  
150 ml de aceite de oliva  
100 ml de vinagre de sidra

145 g de pimiento rojo pelado  
400 g de mahonesa sin sal  
1,5 kg de langostino cocido en trozos de 1 cm  
Corales de cabezas de langostino  
Perejil picado

***Para la mahonesa:***

Poner la yema en un vaso de túrmix con el vinagre e ir agregando poco a poco el aceite para que emulsione bien hasta obtener una salsa perfectamente ligada y con la textura que queramos.

***Para el salpicón:***

Cortar el pimiento rojo en dados pequeños y las cebolletas en trozos también pequeños. Mezclarlo todo en un bol excepto los langostinos y poner a punto de sal. Añadir los langostinos. Servir en un plato o, si se quiere, mezclado en vasos de cóctel o salpicón.

## ***TARALETA CON PIMIENTOS Y FOIE GRAS de Unai Fernández de Retana***

***Para la masa de pan:***

4 cucharadas soperas de aceite de oliva  
300 g de harina tamizada  
4 g de sal fina  
Agua

400 g de masa de pan  
2 pimientos morrones  
1 cabeza de ajos  
1 pizca de azúcar  
4 escalopes de foie gras de pato  
Sal de escamas  
Pimienta negra  
Cebollino  
Aceite de oliva

Horno a 210 °C.

Mezclar todos los ingredientes de la masa de pan y amasarlos hasta obtener una mezcla compacta. Dejar reposar.



Estirar con un rodillo y harina, cortar en rectángulos de 4 x 8 cm aprox., pincharlos con un tenedor y estirarlos en bandejas con peso encima.

Hornear durante 7 min. a 210 °C.

Guardar en un sitio seco.

Asar los pimientos con un poco de aceite.

Cuando estén dorados, darles la vuelta y tenerlos al fuego un rato más, hasta que estén bien dorados.

Reservar el caldo de asar los pimientos.

Romper los pimientos en tiras gruesas.

Poner en una olla ajos + aceite + caldo de asar los pimientos + pimientos y cocerlo suavemente.

Añadir sal + azúcar.

Dorar los escalopes de foie gras por ambos lados.

Poner el pimiento sobre la tartaleta y acabar con el foie gras.

Añadir sal de escamas y cebollino.

## ***TOSTA DE CAMEMBERT Y JAMÓN IBÉRICO***

**2 rebanadas de pan de hogaza**

**40 g de cebolleta en juliana fina**

**6 rodajas de camembert**

**20 g de pepinillo en rodajas finas**

**4 tomates cherry**

**4 nueces peladas**

**Hojas de perejil**

**2 lonchas de jamón ibérico**

**6 hojas de rúcula**

**Pimentón de La Vera**

**Dados de tocineta**

**Sal**

**Aceite de oliva**

**Zumo de limón**

Dorar los dados de tocineta.

Tostar las rebanadas de pan en la misma sartén que la tocineta.

Echar un chorro de aceite en cada una y, encima, las rodajas de pepinillo, la cebolleta, los dados de tocineta, 3 láminas de queso, 4 tomates cherry partidos por la mitad y 4 nueces.

Hornear a 200 °C durante 5 min.

Sacar y poner encima unas hojas de perejil, unas hojas de rúcula, el aceite de oliva, 1 pizca de pimentón y unas gotas de limón, y colocar 1 loncha de jamón sobre cada una.

Servir.

## ***TOSTA DE ESCALIVADA CON BUTIFARRA NEGRA de Ander Echebarria***

**1 berenjena**

**1 pimiento morrón**

**2 tomates maduros**

**Butifarra negra**

**Chapata**

**Aceite de oliva virgen**

## Sal

Asar la berenjena y el pimiento a 200 °C durante 30 min.

Pasado ese tiempo sacarlos del horno, taparlos con papel de aluminio y, una vez fríos, pelarlos.

Triturar los tomates maduros.

Tostar el pan, untarlo con el tomate y aliñarlo con el aceite de oliva.

Después, montar sobre el mismo la berenjena y el pimiento asados.

Marcar la butifarra negra en una sartén y colocarla sobre el pimiento y la berenjena añadiéndole sal por encima.

## **TOSTADA DE CEBOLLA CON QUESO de Álvaro de Jorge E.**

**4 rebanadas de pan de hogaza**

**8 cucharadas de cebolla pochada y escurrida**

**2 yemas de huevo**

**150 g de nata líquida**

**1 pizca de mostaza**

**150 g de queso comté rallado**

**Sal y pimienta**

Batir yemas + nata + mostaza + queso + sal + pimienta.

Tostar las rebanadas de pan.

Extender la cebolla pochada + la crema.

Gratinar y listo.

Hacer unas incisiones y mojar con salsa worcestershire (si eres John Lennon) o con salsa de soja (si eres Yoko Ono).

## **TOSTADAS DE SARDINILLAS, PIQUILLOS Y ACEITUNAS**

**1 rebanada de pan de hogaza tostada**

**Tiras de pimientos del piquillo, escurridos y despepitados**

**1 pizca de ajo**

**Hojas de albahaca**

**1 chorro de aceite de oliva virgen + vinagre de jerez**

**Anchoas en salazón**

**Tomate confitado**

**1 cucharada sopera hermosa de *tapenade* (véase la receta en p. 547)**

**Hojas de rúcula**

**Queso parmesano**

Untar la rebanada con ajo y pringar de aceite.

Por otro lado, en un bol poner el ajo picado + *tapenade* + pimienta + sal + aceite + vinagre de jerez + hojas de albahaca rotas + pimientos del piquillo rotos + tomates confitados.

Esparcir la *tapenade* por las tostas y acomodar las anchoas y la ensalada por encima con las hojas de rúcula aliñadas.

Acomodar las sardinillas y unos pétalos de tomate.

Dejar caer lascas de parmesano.

## **TOSTADAS GOLFAS**

**Tostas de pan hechas con masa madre**

**Aguacate**

**Lascas de anguila ahumada**

**Cebolleta roja en tiras**

**Mantequilla**

**Miel**

**Lonchas de queso finas**

**Foie gras**

**Higos naturales**

**Hojas de rúcula**

**Aceite de oliva**

Preparar apetitosas tostas, saladas y dulces, dispuestas de la siguiente manera:

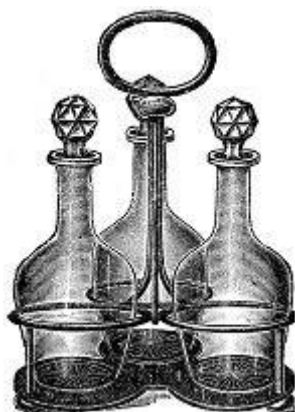
Aguacate con lascas de anguila ahumada y cebolleta roja en tiras finas.

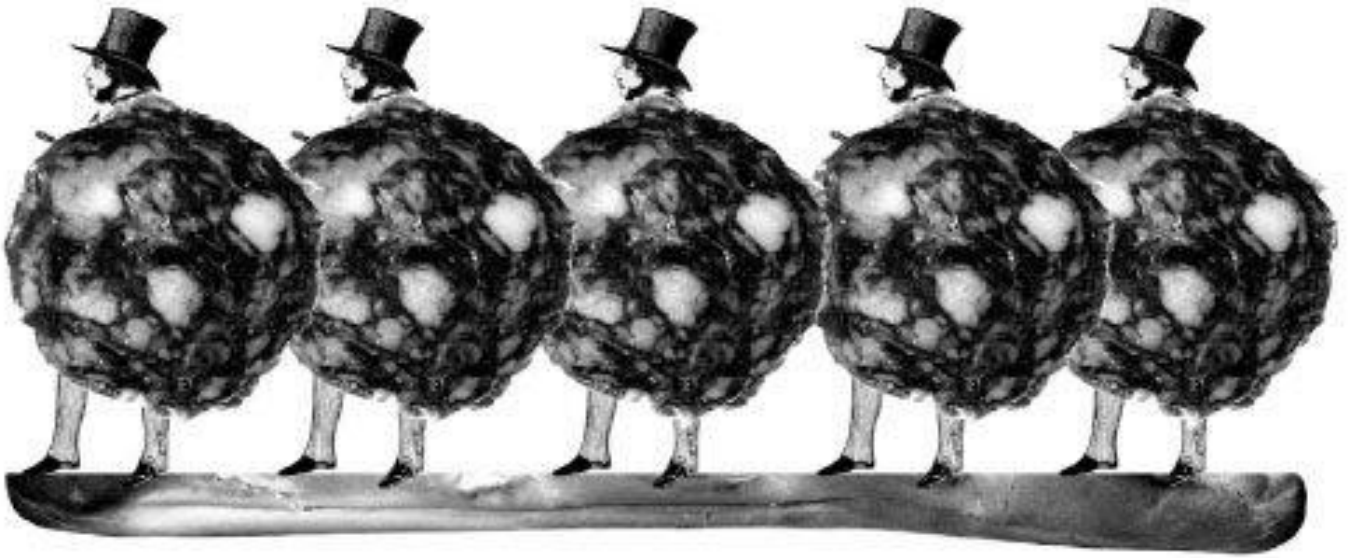
Mantequilla + miel + lonchacas finas de queso brillat-savarin.

Foie gras + higos naturales + hojas de rúcula.

Rociarlas con aceite de oliva.

Listo.





**BOCATAS & CO**

## **BOCATA «BIG BEÑAT»**

**3 cucharadas de mantequilla a punto de pomada**  
**1 pizca de ajo picado**  
**1 chalota picada**  
**1 pizca de *piment d'Espelette***  
**Cebollino picado**  
**Pimienta molida**  
**Aceite de oliva**  
**1 pan tipo hamburguesa redondo y abierto en dos, de buena calidad**  
**1 huevo**  
**2 lomos de cerdo adobados, cortados finos**  
**3 lonchas finas de queso de Ossau-Iraty**  
**4 lonchas finas de jamón ibérico**  
**Germinados frescos**  
**Hojas de lechuga tiernas**

En un mortero pequeño, mezclar la mantequilla + ajo + chalota + *piment* + pimienta.  
Añadir 1 pizca en una sartén y hacer en esa grasa el huevo a la plancha.  
Salpimentar.  
Tostar los medios panes por la miga en la misma sartén que el huevo.  
Sacar los panes + huevo y añadir los lomos a la sartén.  
Colocar en los panes lechuga + queso + lomos + jamón + huevo.  
Coronar con el cebollino y los germinados.  
Pimentar y listo.



## **BOCATA DE ASADO «AGLIATA»**

**Restos de pollo asado viejunos, con carne pegada**  
**Salsa de pollo asado**  
**1 pedazo de miga de pan de hogaza vieja y seca**  
**1 golpe de vinagre de jerez**  
**1 diente de ajo**  
**75 g de avellanas + almendras, ligeramente tostadas**  
**1 puñado hermoso de hojas de perejil fresco**  
**100 ml de aceite de oliva virgen extra**  
**Sal y pimienta**

**Además:**

**1 barra de pan estrecha**  
**Chalotas en tiras finas**  
**Piparras en vinagre pequeñas**  
**Hojas de perejil limpias**

Mojar la miga en la salsa de pollo.

Meterla en el vaso de una batidora + vinagre + ajo + frutos secos + perejil + sal y pimienta.

Triturar y añadir poco a poco, en hilo, el aceite.

Lista la salsa.

Desmiguar la carne de las carcasas.

Tostar el pan abierto en dos.

Rociarlo con aceite + salsa *agliata* + pollo desmigado.

Acomodar por encima chalotas crudas aliñadas con piparras + hojas de perejil.

Cerrar y listo.

### ***BOCATA DE BONITO, ANCHOAS Y GUINDILLAS***

**1 bollo de pan hermoso, abierto en dos**  
**1 tarro de bonito en aceite**  
**1 chorretón de aceite de oliva virgen extra**  
**6 anchoas en aceite escurridas**  
**8 guindillas medianas encurtidas sin el rabito**  
**1 cebolleta cortada en aros muy finos**  
**1 pizca de mahonesa**

Tostar el pan.

Untarlo de mahonesa.

Ecurrir el bonito y colocar todos los ingredientes.

Cerrar el bollo, apretar para que la miga se empape bien de los jugos y nos chorree por las manos.

### ***BOCATA DE CABEZA DE CERDO «RAVIGOTE»***

**6 cucharadas de aceite de oliva**  
**4 cucharadas de vinagre de jerez**  
**30 g de alcaparras picadas**  
**10 g de pepinillo picado**  
**Cebollino picado**  
**Perejil picado**  
**3 cucharadas de chalota picada finamente**  
**Sal y pimienta negra recién molida**  
**1 *baguette* estrecha de pan crujiente**  
**Cabeza de cerdo cortada muy fina**

Poner todos los ingredientes en un bol + sal + pimienta.

Por último, el aceite + vinagre.

Abrir el pan, colocar la cabeza y pringar con la *ravigote*.

Jamar.

Listo.

### **BOCATA DE LOMO CON PIMIENTOS**

**1 bollo de pan abierto en dos**  
**12 pimientos de Gernika lavados y secos**  
**4 filetes de lomo de cerdo**  
**1 diente de ajo pelado**  
**Aceite de oliva**  
**1 tomate maduro**  
**Sal**

Frotar el pan con los medios ajos + restregar el tomate + sal.  
Cortar con unas tijeras el rabo de los pimientos.  
Laminar los medios ajos.  
Freír los pimientos y escurrirlos a un plato.  
Subir el fuego y freír los lomos rápidamente + añadir al final los ajos laminados.  
Ecurrir los lomos sobre el bocata + guarnecer con los pimientos fritos.  
Listo, apretamos y a jamar.

### **BOCATA DE «MENDRESKA» Y PIMIENTOS**

**1 bollo de pan abierto en dos**  
**1 lata pequeña de *mendreska***  
**Tiras de pimientos rojos asados, pelados**  
**1 pizca de ajo crudo picado**  
**Cebollino**  
**Aceite de oliva virgen**  
**Vinagre de Módena**

Tostar el bollo abierto en una sartén caliente o tostadora.  
Aliñar con pimiento + ajo + aceite + vinagre + sal.  
Sobre el bollo abierto, apoyar los pimientos + *mendreska*.  
Espolvorear el cebollino.

### **BOCATA DE POLLO FRÍO**

**1 carcasa de pollo asado frío con restos de pechuga, patas, etc.**  
**1 bollo de pan guapo abierto en dos**

**Para la salsa tonato:**

**2 yemas de huevo**  
**2 cucharadas soperas de mostaza**  
**2 filetes de anchoa en aceite**  
**100 g de migas de bonito en aceite**  
**100 ml de aceite de oliva**  
**2 cucharadas soperas de vinagre**  
**1 pizca de sal**

**Pimienta recién molida**  
**Cebollino picado**

Triturar bien todos los ingredientes en una batidora de vaso + añadir cebollino picado.  
Desmigalar el pollo frío con las manos, retirando la piel.  
Untar los bollos con la salsa *tonato* y poner el pollo dentro.  
Cerrar y jamar.

***BOCATA DE QUESO VERDE***

**2 rebanadas de pan moreno**  
**1 diente de ajo**  
**1 tomate maduro pequeño**  
**125 g de queso de cabra suave, tierno**  
**50 g de nueces picadas**  
**Cebollino picado**  
**1 manojo pequeño de *mesclun* de ensaladas (germinados)**  
**Aceite de oliva virgen**  
**Aceite de avellanas o nueces**  
**Vinagre balsámico**  
**Pimienta y sal**

Untar por dentro el pan con ajo, tomate, aceite de oliva y sal.  
En un cuenco y con un tenedor, deshacer bien el queso + aceite de oliva + nueces + cebollino + sal + pimienta.  
Colocar el queso sobre uno de los panes.  
En el mismo bol aliñar la ensalada + aceite de nueces + vinagre + sal + pimienta.  
Colocar el verde sobre el queso.  
Cerrar el pan y tostarlo por las dos caras en una sartén.  
Listo.

***BOCATA DE SOBRASADA Y QUESO***

**1 bollo de pan de chapata, abierto por la mitad**  
**200 g de sobrasada**  
**3 lonchas generosas de queso brie**  
**1 buen puñado de espinacas jóvenes y frescas**  
**1 diente de ajo**

Colocar una sartén al fuego.  
Tostar el pan abierto en dos y retirar.  
Saltear a fuego vivo la sobrasada, sin cocerla demasiado.  
Una vez sofrita, desgrasarla sobre un papel.  
Refregar el diente de ajo sobre el pan + sobrasada + lonchas de queso brie.  
Llevar al horno para que se funda un poco el queso.  
Aliñar las espinacas con sal, aceite y vinagre de jerez.  
Terminar cubriendo con las espinacas, que darán su toque fresco al bocata.



## **BOCATA «GALEGO»**

**10 pimientos de Padrón**  
**1 filete fino de ternera gallega**  
**Unos pedazos de queso tetilla cortado fino**  
**1 chalota cortada en tiras muy finas**  
**1 diente de ajo laminado**  
**Aceite de oliva y sal**

Cortar el tallo a los pimientos.

En una sartén + aceite de oliva, freír los pimientos y escurrirlos sobre papel.

Retirar el aceite, dejando una cucharada, freír el ajo laminado + chalota y escurrirlo sobre el pan.

Subir el fuego, freír el filete y colocarlo sobre el pan.

Colocar el queso + pimientos fritos sobre el filete.

Mojar el pan en el jugo de la sartén.

Listo.

## **BOCATA «LUCIFER»**

**1 bollo de pan redondo abierto en dos**  
**1 tomate maduro**  
**1 diente de ajo para laminar**  
**Ajos tiernos**  
**12 pimientos verdes de Gernika pequeños**  
**4 o 5 ajos frescos enteros**  
**4 lonchas finas de tocineta de cerdo curada**  
**2 huevos**  
**Sal y aceite de oliva**

Poner el pan sobre la tabla y untarlo de ajo + tomate + aceite de oliva.

Laminar el diente de ajo.

Cortar el tallo a los pimientos y limpiar los ajos frescos.

Verter en una sartén aceite y freír los pimientos + ajos frescos, rápidamente.

Ecurrir.

Freír los 2 huevos + añadir el ajito laminado.

Sazonar y colocarlo sobre el pan.

Pasar la tocineta por la sartén, escurrirla sobre los huevos.

Coronar con los ajos frescos + pimientos de Gernika.

Listo.

## **BOCATA «MATRIMONIO»**

**2 panes «pulga» abiertos en dos y tostados**  
**12 pimientos de Padrón**  
**6 anchoas en vinagreta gordas**  
**6 anchoas en salazón gordas**  
**1 diente de ajo en dos**  
**1 tomate pequeño maduro**  
**Aceite de oliva**

Freír los pimientos verdes y escurrirlos.  
Untar con ajo + tomate los medios panes.  
Rociarlos de aceite de oliva.  
Mientras, colocar sobre los panes las anchoas, alternando.  
Cubrir con los pimientos.  
Listo.

### **BOCATA «SEVE»**

**1 bollo de pan hermoso, abierto en dos**  
**1 lata pequeña de *mendreska* en aceite**  
**6 anchoas en salazón, escurridas**  
**8 guindillas medianas encurtidas, sin el tallo**  
**Aceite de oliva**  
**Mahonesa**

Rociar el bollo con aceite de oliva + untura de mahonesa.  
Colocar encima la *mendreska* + anchoas + guindillas.  
Cerrar el bocata y zampar con una cervecita fría.

### **«CROQUE MONSIEUR»**

**2 rebanadas de pan de molde sin corteza**  
**150 g de jamón cocido extra**  
**150 g de queso gruyere rallado**  
**40 ml de nata doble**  
**50 g de parmesano rallado**  
**1 yema de huevo**  
**Mantequilla**  
**Pimientos**

Mezclar 100 g de gruyere + parmesano + yema de huevo + nata + pimienta.  
Dorar en una sartén las rebanadas de pan con mantequilla por ambas caras.  
Sobre una bandeja, rellenar con parte del jamón y parte del gruyere rallado restante.  
Cerrar con el pan y colocar encima el resto del jamón y el resto del gruyere rallado.  
Pringar la rebanada superior de pan tostado con la mezcla de queso y nata, que chorree por los costados.  
Gratinar en el horno unos 5 min.  
Listo.

### **«PEPITO» DE TERNERA**

**1 bollo de pan abierto en dos**  
**1 tomate maduro pequeño, para untar**  
**1 filete de solomillo de ternera, no muy grueso**  
**2 dientes de ajo fileteados**  
**1 pizca de aceite de oliva**  
**Sal**

Untar uno de los lados del pan con tomate y rociarlo de aceite crudo.  
En una sartén añadir aceite de oliva + dientes de ajo fileteados.  
Dorar.  
Colocar los ajos fritos sobre el pan.  
Subir el fuego, freír el filete vuelta y vuelta, y colocarlo sobre el pan con ajo.  
Sazonar.  
Apoyar el otro bollo sobre el jugo de la sartén, dar vueltas y cerrar el bocata.

## ***PERRITO CALIENTE GUARRO***

**1 barra de pan larga y estrecha**  
**4 salchichas tipo Frankfurt o Estrasburgo**  
**Mostaza de Dijon**  
**200 ml de nata doble**  
**2 yemas de huevo**  
**200 g de queso gruyere rallado**

Poner agua a hervir y añadir las salchichas, bajando el fuego al mínimo cuando las salchichas suben a la superficie.  
Ecurrirlas.  
Mezclar en un bol nata + yemas + queso, sazonar + pimienta.

Partir la barra de pan en cuatro y cortar cada trozo por la mitad, sin llegar al final.  
Untar el interior con la mostaza (y al que le guste, que le meta kétchup).  
Meter en cada bollo la salchicha, cubrir con la crema y gratinar durante 3 o 4 min.  
Servir inmediatamente.

## ***PERRITO «INTELECTUAL»***

**Salchicha de Frankfurt**  
**Panecillo de perrito**  
**Mostaza**  
***Coleslaw* (véase la receta en p. 63)**

Dorar sobre la sartén un panecillo de perrito abierto en dos, por la miga.  
Acomodar la salchicha sobre el pan, cubrir de *coleslaw* + mostaza.

## ***QUICHE CASERA DE PIQUILLOS Y EMMENTAL***

**1 barra de pan**  
**100 g de beicon en dados**  
**300 g de cebolleta**  
**250 g de pimientos del piquillo**  
**200 g de tomates cherry**  
**100 g de emmental rallado**  
**2 huevos**  
**250 ml de nata**

**10 ml de aceite de oliva**  
**5 g de mantequilla**  
**Sal**

Cortar el pan finamente y cubrir un molde previamente untado con mantequilla.  
Sofreír los dados de beicon hasta que estén dorados.  
Agregar la cebolleta y rehogar 7 min.  
A continuación, añadir los pimientos del piquillo y dejar 3 min. más.  
Mezclar la nata, los huevos y el queso.  
Agregarlo a la mezcla anterior y ponerlo a punto de sal.  
Poner los tomates cherry en la base del molde cubierto de pan.  
Verter la mezcla sobre el molde y hornear a 165 °C durante 45 min.

## **QUICHE LORRAINE**

### ***Para el fondo:***

**Pan cortado en tiras anchas muy finas**  
**1 pizca de mantequilla derretida**

### ***Para el relleno:***

**330 g de tocineta ahumada, sin piel y cortada en tiras estrechas**  
**3 chalotas en tiras finas**  
**4 huevos + 3 yemas**  
**375 ml de leche**  
**375 ml de nata**  
**1 pizca de mantequilla**  
**Queso gruyer rallado**  
**Sal**

### ***Además:***

**3 puñados de berros**  
**2 dientes de ajo picado**  
**1 pizca de nata líquida**  
**1 pizca de mostaza de Dijon**  
**Aceite de oliva y zumo de limón**  
**1 cuña de queso parmesano**

Horno a 220 °C.

Untar un molde redondo u ovalado con mantequilla derretida y forrarlo con las láminas finas de pan.  
Saltear las tiras de beicon + mantequilla + chalotas y colocarlas sobre el fondo de tarta.  
En un bol batir yemas + huevos enteros.  
Añadir leche + nata + sal.  
Pasar esta mezcla por un colador sobre la tarta.  
Espolvorear el queso.  
Meterla en el horno durante 5 min.  
Transcurrido ese tiempo, bajar a 180 °C y terminar de cocer la tarta unos 20 min. más.

Preparar la vinagreta en tarro de rosca con ajo + nata + mostaza + aceite + zumo de limón.  
Agitar, aliñar berros, esparcir lascas de queso.  
Servir con la quiche.

## **QUICHE LORRAINE SENCILLA**

**250 g de tocineta ahumada**  
**3 huevos**  
**100 ml de leche**  
**200 ml de nata**  
**80 g de queso rallado**  
**Pan viejo en rodajas**  
**Sal y pimienta**

Batir los huevos.

Añadir la nata, la leche, el queso rallado y salpimentar.

Saltear la tocineta cortada en dados.

Disponer el pan en rodajas cubriendo el molde, primero las paredes y después el fondo.

Esparcir los dados de tocineta sobre el pan y cubrirlo todo con la mezcla de los huevos y el queso rallado.

Hornear a 150 °C durante 20 min.

## **SÁNDWICH «ÁFRICA BAETA»**

**2 panes de molde blanco**  
**Salsa gribiche (véase la receta en p.544)**  
**1 pizca de mantequilla a punto de pomada**  
**Cabeza de jabalí cortada muy fina**  
**Hojas de rúcula**

Untar el pan con la mantequilla y acomodarlo sobre una sartén a fuego suave.

Colocar salsa gribiche + rúcula salteada + cabeza de jabalí + gribiche + rúcula.

Untar el otro pan con mantequilla y por la otra cara con gribiche, y colocarlo sobre el otro sándwich con la mantequilla hacia arriba.

Darle la vuelta, dorarlo y retirarlo.

Cortarlo en dos.

Servir.

## **SÁNDWICH «CLUB»**

**3 rebanadas de pan de molde tostadas ligeramente**  
**1 tomate mediano en rodajas**  
**4 hojas de lechuga en tiras**  
**2 lonchas de jamón cocido**  
**4 lonchas de beicon**  
**1 aguacate**  
**1 huevo duro**  
**Salsa gribiche (véase la receta en p. 544)**  
**Patatas fritas**  
**Aceite de oliva**

Mezclar lechuga + gribiche.

Cortar el aguacate en láminas.

Freír el beicon.

Comenzar a «armar» el sándwich, que estará compuesto por tres pisos.

Untar el pan con aceite de oliva.

Sobre los primeros dos pisos jamón + beicon + lechuga-gribiche + tomate + aguacate + huevo duro + lechuga-gribiche.

Colocar uno de los pisos encima del otro y tapar con la última rebanada de pan.

Recortar los cuatro bordes del sándwich, para un acabado mejor, y dividirlo en dos triángulos que sujetaremos con un palillo.

Disfrutar del rey de los sándwiches, acompañado de patatas fritas.

## **SÁNDWICH «CON TODO»**

**Lomo adobado**

**Mostaza**

**Pimientos del piquillo confitados**

**1 huevo**

**Mostaza**

**Lascas de Idiazábal**

Freír los lomos y el huevo.

Poner en el pan de molde untado previamente de mostaza, los lomos, los pimientos confitados, el huevo y las lascas de Idiazábal.

## **SÁNDWICH DE FOIE GRAS Y HONGOS**

**4 rebanadas de pan o de brioche**

**40 g de mantequilla a punto de pomada**

**1 puñado de hojas de rúcula**

**160 g de foie gras *micuit***

**80 g de hongos cortados en finas láminas**

**60 g de cebolleta pochada**

**Sal y pimienta**

**Lonchas de jamón**

Untar cada una de las rebanadas de pan con mantequilla por un solo lado.

Añadir la sal y darles la vuelta a las rebanadas.

Extender 80 g de foie gras con la ayuda de una espátula o un cuchillo.

Espolvorear con un poco de sal y pimienta, poner encima una capa de hongos y sobre esta la cebolleta pochada.

Añadir las hojas de rúcula.

Terminar de montar el sándwich con la otra rebanada de pan, con la mantequilla hacia fuera.

Poner el sándwich en una sartén precalentada hasta que se dore ligeramente y se introduzca el calor en su interior.

A la hora de presentar quitarle las cortezas al sándwich, de forma que quede rectangular, y cubrirlo con unas lonchas de jamón.



## **SÁNDWICH DE JAMÓN IBÉRICO, MOZZARELLA Y VINAGRETA DE HIERBAS**

### ***Para la vinagreta de hierbas:***

- 1 huevo mollet (cocido 3 min., yema cruda)**
- 1 cucharilla de café de buena mostaza**
- 70 ml de aceite de oliva virgen**
- 300 ml de caldo de ave reducido a 30 g**
- 1 cucharada sopera de miga de brioche remojada en leche y escurrida**
- 1 cucharada sopera de perejil**
- 1 cucharada sopera de cebollino**
- 1 cucharada sopera de perifollo**
- 1 cucharada sopera de alcaparra**
- 1 cucharada sopera de pepinillo**
- 1 cucharilla de café de vinagre de sidra**

- 2 rebanadas de pan de molde**
- 30 g de jamón ibérico**
- 50 g de mozzarella de búfala**
- Vinagreta de hierbas**
- 1 pizca de mantequilla**
- Sal**

### ***Para la vinagreta de hierbas:***

Sobre la rebanada de pan estirar la vinagreta + mozzarella fina + jamón + vinagreta.

Cerrar y marcar en sartén por los dos lados con mantequilla, durante 3 min. por cada lado.

## **SÁNDWICH GITANO**

- 4 rebanadas de pan**
- 2 cucharillas de café de mantequilla blanda**
- 2 lonchas de queso de cabra suave**
- Lechugas variadas**
- 1 pizca de sal**

### ***Para la crema gitana:***

- 2 cucharadas soperas de nata líquida**
- 4 cucharadas soperas de queso emmental rallado**
- 1 cucharada sopera de vino blanco seco**
- 1/2 cebolla pequeña cortada fina**

## **60 g de pequeños trozos de tocineta ahumada**

*Para la crema gitana:*

Dorar los trozos de tocineta ahumada.

Ecurrir sobre papel absorbente.

Dejar la media cebolla picada 1 hora en agua fría.

Pasado ese tiempo se escurre, se seca en papel absorbente y se mezcla en orden con el resto de los ingredientes.

Untar con mantequilla uno de los lados de cada rebanada de pan.

Espolvorear la sal.

Dar la vuelta al pan.

Extender una loncha de queso de cabra + una buena cucharada de crema gitana.

Poner en el otro pan una variedad de lechugas y un poco más de crema gitana.

Tapar con la otra rebanada de pan, con la cara untada de mantequilla hacia arriba.

Tostar los sándwiches durante 3 min. en una sartén a fuego lento o hasta que adquieran un color dorado bonito.

## **SÁNDWICH KEIA**

*Para la crema de eneldo:*

**2 cucharadas soperas de nata montada**

**1 cucharada soperas de aceite de oliva**

**1 cucharilla rasa de café de mostaza fuerte**

**1 pizca de sal**

**1 pizca de azúcar**

**Pimienta molida**

**1 cucharilla de café de zumo de limón**

**1 cucharada soperas de eneldo picado**

**4 rebanadas de pan**

**2 cucharadas soperas de mantequilla a punto de pomada**

**2 pizcas de sal**

**1 puñado de ensalada de rúcula**

**2 cucharadas soperas de crema de eneldo**

**2 rodajas de salmón ahumado**

**2 cucharadas soperas de vinagreta balsámica**

**Sal y pimienta**

*Para la crema de eneldo:*

Mezclar todo y mantener fresco.

*Para el sándwich:*

Untar con mantequilla uno de los lados de cada rebanada de pan.

Espolvorear la sal.

Darle la vuelta al pan.

Echar un chorrito de vinagreta y un poquito de sal.

Poner algunas hojas de rúcula, una cucharada de crema de eneldo y, por encima, una rodaja de salmón ahumado.

Sobre la cara sin mantequilla del pan, echar un chorrito de vinagreta y un poco de pimienta.

Terminar el sándwich siempre con la cara de la mantequilla hacia el exterior.

Tostar los sándwiches en la sartén durante 3 min., minuto y medio por cada lado o hasta que adquieran un



color dorado bonito.



### **SÁNDWICH «SPECULOOS»**

**Mantequilla**  
**Galletas *speculoos***

Untar con mantequilla dos rebanadas de pan + galletas.  
Listo.

### **SÁNDWICH TOMATE-MOZZARELLA**

**4 rebanadas de pan de molde**  
**2 cucharillas de café de mantequilla a punto de pomada**  
**2 pizcas de sal**  
**6 hojas de albahaca**  
**8 lonchas de parmesano**  
**6 rodajas de tomate**  
**2 cucharadas soperas de tomate frito**  
**2 cucharillas de café de aceite de oliva**  
**4 lonchas (de 1 cm de espesor) de una bola grande de mozzarella**  
**Aceite de oliva y vinagre de Módena**  
**Sal y pimienta**

**Además:**  
**Rúcula**

Untar de mantequilla un solo lado de cada rebanada de pan, espolvorear la sal y darle la vuelta.  
Poner sobre el pan 1 cucharada soperas de tomate frito, rodajas de parmesano finas y 3 finas lonchas de tomate.  
Echar un chorrito de aceite de oliva, espolvorear con sal y darle dos vueltas de molino de pimienta.  
Por encima 2 lonchas de mozzarella, una hoja de albahaca y un poco de vinagreta.  
Cubrir con otra rebanada de pan, con la parte untada de mantequilla siempre hacia el exterior.  
Tostar los sándwiches en la sartén durante 3 min. o hasta que adquieran un color dorado bonito.  
Acompañar con rúcula aliñada.

### **TARTA DE CEBOLLA Y QUESO**

**1 base de masa quebrada estirada sobre un molde redondo, horneada**

**hasta quedar blanca**  
**6 cebolletas en tiras finas**  
**2 dientes de ajo picados**  
**3 huevos**  
**125 ml de nata líquida**  
**150 g de queso de cabra fresco (rulo o similar)**  
**Tomillo fresco**  
**Aceite de oliva, sal y pimienta molida**

Horno a 200 °C.

Sofreír las cebolletas + ajos hasta que se doren.

Mezclar en un bol huevos + nata y salpimentar.

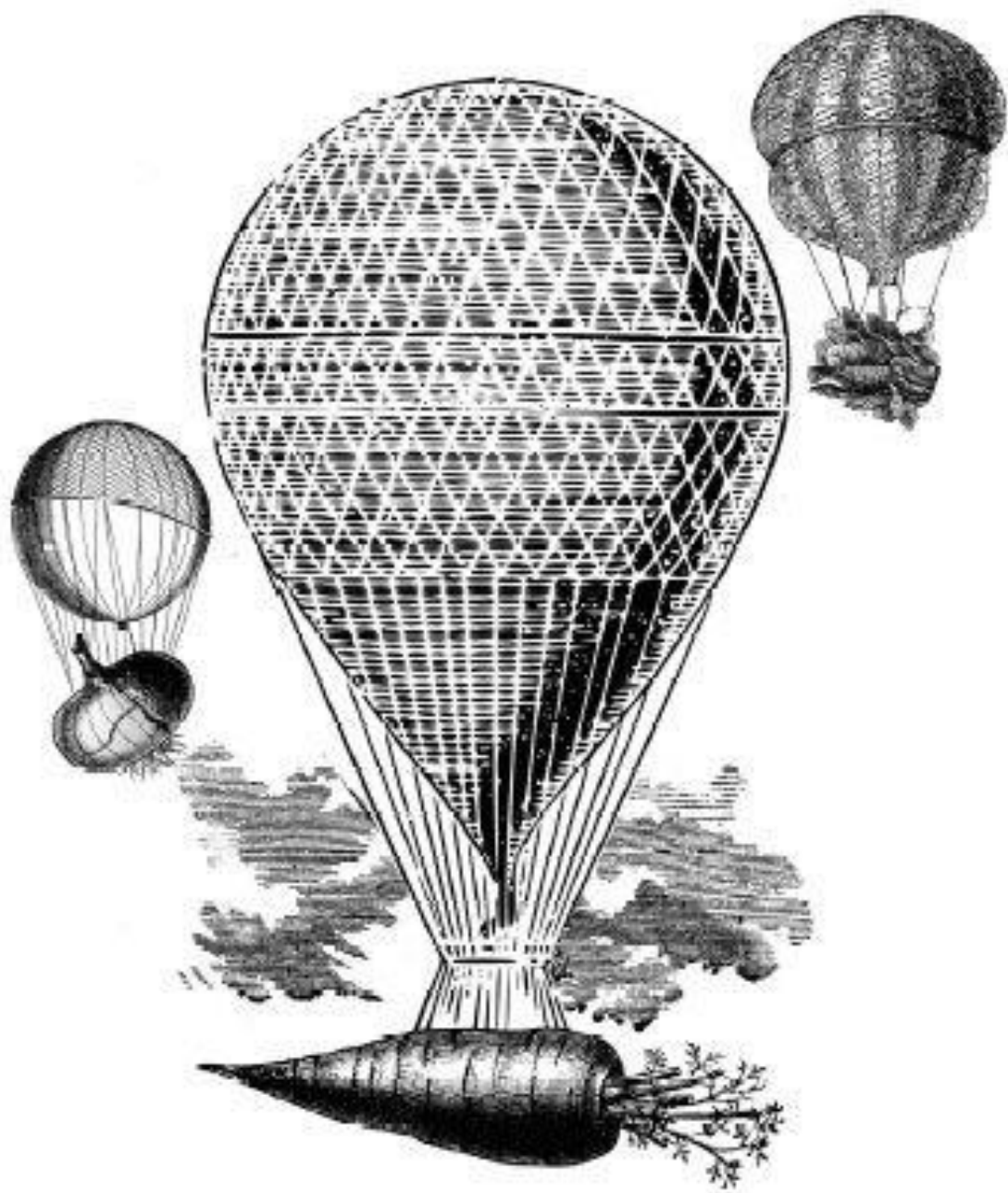
Colocar el sofrito de cebolla sobre la masa quebrada estirada y horneada durante 30 min.

Esparcir el queso roto con las manos por encima + tomillo.

Verter la mezcla en la boca del horno y hornear 20 min.

Listo.





**ENSALADAS**

## **AGUACATES RELLENOS**

**3 aguacates partidos en dos**  
**500 g de langostinos cocidos, pelados y picados**  
**1 limón**  
**2 puerros limpios, picados y cocidos en agua, fríos**  
**2 cucharadas de salsa de tomate**  
**2 manzanas granny smith, sin pelar, limpias y en dados pequeños**  
**3 cucharadas soperas de mahonesa**  
**3 cucharadas soperas de yogur griego o similar**  
**1 pizca de mostaza de Dijon**  
**1 pizca de pimentón de La Vera dulce**  
**3 puñados de germinados verdes**  
**2 chalotas crudas en tiras muy finas**  
**Aceite de oliva**  
**Pimienta**

Meter la carne de los aguacates en un bol.

Colocar las cáscaras vacías en una fuente, sobre hielo pilé.

Añadir al bol ralladura de limón + zumo + langostinos + puerro + tomate + manzana + mahonesa + yogur + mostaza + pimentón + sal + pimienta + aceite de oliva.

Rectificar el sazón y rellenar las conchas de aguacate.

Aliñar los germinados con aceite + sal + chalota.

Colocar sobre el relleno y espolvorear con pimentón de La Vera.

Listo.

## **CHAMPIÑONES CRUDOS EN ENSALADA CON IDIAZÁBAL**

**1 kg de champiñones crudos limpios**  
**1 chorro de aceite de oliva**  
**Tallos y peladuras de champiñón**  
**2 cucharadas de vinagre de sidra**  
**Unas gotas de salsa de soja**  
**12 cucharadas de aceite de oliva**  
**Cebollino picado**  
**Queso de Idiazábal**  
**Unas gotas de limón**  
**Sal y pimienta**

Picar los tallos y rehogarlos en aceite unos segundos + sal + vinagre.

Fuera del fuego añadir el aceite crudo para hacer la vinagreta.

Laminar los hongos + sal + pimienta.

Rociarlos con la vinagreta y esparcir el queso en lascas + gotas de limón + salsa de soja.

Decorar con el cebollino.

## **CHARLOTA DE ESPÁRRAGOS Y QUESO**

**350 g de queso de cabra fresco**  
**4 cucharadas soperas de nata**  
**Cebollino picado**  
**Chalota picada**  
**1 pizca de ajo picado**  
**Espárragos de lata**  
**Aceite de nuez**  
**Aceite de oliva y sal**  
**Brotos de espinacas frescos o germinados de rábano picante**  
**Nueces peladas**  
**Bastones de cebollino**  
**Higos frescos**  
**Vinagreta de huevo cocido**

Cortar las yemas de espárrago a la altura de los moldes.

Los tallos, cortarlos en trozos.

En un bol añadir queso fresco + nata + aceite de oliva y de nuez + cebollino + chalota picada + ajo + tallos de espárragos y salpimentar.

Meter las yemas de espárrago en los moldes untados de aceite con las puntas hacia abajo + rellenar con la crema de queso aliñada.

Cubrir con film y meter en el congelador media hora o en la nevera un buen rato.

Desmoldar y servir con una ensalada aliñada de espinacas + nueces + higos frescos.

Coronar con bastones de cebollino + cordón de aceite de oliva.

Golpe de pimentero.

## **CÓCTEL DE GAMBAS «FOFÓ»**

**1 kg de langostinos cocidos y pelados**  
**Las cabezas enteras de los langostinos cocidos**  
**4 cucharadas del extracto de las cabezas**  
**3 cogollos frescos, cortados en finas tiras**  
**1 aguacate maduro**  
**1 manzana verde, pelada, descoronada y en dados pequeños**  
**8 cucharadas soperas de salsa mahonesa**  
**1 yogur natural**  
**1 cucharada soperas de salsa de tomate**  
**1 cucharada soperas de zumo de naranja**  
**1 cucharada de café de zumo de limón**  
**1 pizca de salsa worcestershire**  
**1 cucharada soperas de perejil cortado en tiras**  
**1 pizca de sal**  
**Pimienta de molinillo**

Verter la mahonesa en el fondo del bol de cristal.

Añadir yogur + pimienta + perejil + salsa de tomate + extracto de cabeza de langostino + zumo de naranja y limón + sal.

Agregar después la manzana + el aguacate + cogollos + langostinos + salsa worcestershire.

Filmar y enfriar en la nevera.

Servir en las cáscaras de aguacate o en copas de cóctel de marisco.

### **«COLESLAW»**

**2 zanahorias**  
**1/2 lombarda**  
**1/2 berza blanca**  
**1 bulbo de hinojo**  
**Zumo de limón**  
**Perejil picado**  
**Curry en polvo o pimentón**  
**Salsa mahonesa**

Cortar superfino, en tiras, las zanahorias, la lombarda, la berza y el hinojo.  
Mezclarles mahonesa + especia + zumo de limón y salpimentar.  
Enfriar.

### **«EMPREDAT» de Antonio Sáez**

**400 g de judías del *ganxet* cocidas**  
**250 g de bacalao desalado**  
**1 cucharada de café de pimentón ahumado de La Vera**  
**2 cucharadas soperas de pimentón picante**  
**1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra arbequina**  
**1 cucharada sopera de vinagre de jerez**  
**1 cucharada sopera de sal**  
**1 cebolleta**  
**1 pimiento verde tipo italiano**  
**1 pimiento rojo**  
**50 g de aceitunas negras o aceitunas arbequinas**

Desgarrar con los dedos el bacalao en trocitos de 3 x 3 cm (a esto se le llama *esqueixar*), probar que esté a punto de sal y reservar.  
Por otra parte, cortar en cuadraditos pequeños la cebolleta, el pimiento rojo y el verde.  
Previamente, disolver los pimentones en una taza de café de aceite de oliva.  
En un bol espacioso echar las judías cocidas y frías, el bacalao y, por último, las verduras cortadas junto con las olivas.  
Aliñar con la sal, el vinagre y el aceite de oliva con el pimentón.  
Probar y rectificar de nuevo si hace falta sal.  
Emplatar en una fuente espaciosa y servir bien frío.  
No debe quedar trabado sino desligado, para que sea fácil servirlo con una cuchara.

### **ENDIBIAS EN ENSALADA**

**6 endibias grandes lavadas**  
**2 cebolletas tiernas en tiras**  
**2 cucharillas de café de mostaza tipo Dijon**  
**2 cucharadas soperas de vinagre de sidra**

**2 cucharadas soperas de yogur natural**  
**8 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra**  
**Sal y pimienta recién molidas**

En un bol mezclar mostaza + vinagre + sal y pimienta con la ayuda de una varilla.  
Añadir el yogur + aceite de oliva en fino cordón, sin dejar de batir.  
Mezclar en una ensaladera endibias + cebolleta y rociar con la vinagreta, removiendo con cuidado.  
Listo.

## ***ENSALADA CÉSAR***

**4 cogollos de lechuga**  
**8 hojas de lechuga**  
**50 g de copos de parmesano**  
**200 g de pechuga de pollo**  
**50 g de jamón cocido ibérico**  
**50 g de ventresca de bonito**  
**50 g de bastones de pan**  
**1 cucharada soperas de aceite de oliva virgen extra**  
**Mantequilla**  
**Sal y pimienta**

### ***Para la salsa:***

**50 g de parmesano rallado**  
**12 filetes de anchoa en aceite**  
**150 g de mahonesa**  
**1 cucharada de café de mostaza**  
**1 diente de ajo**  
**50 g de agua**

Dorar los bastones de pan en una sartén con mantequilla.  
Saltear la pechuga en la misma grasa.  
Triturar con túrmix los ingredientes de la salsa.  
Cortar en tiras la pechuga.  
Montar la ensalada con los ingredientes y aliñar con la salsa.

## ***ENSALADA CON HIGOS, JAMÓN E IDIAZÁBAL***

**1 bol hermoso de *mesclun***  
**1 pedazo de queso Idiazábal**  
**1 buen puñado de higos frescos**  
**Jamón o paletilla ibérica cortada fina**  
**1 poco de mantequilla de cacahuete**  
**2 cucharadas soperas de vinagre de jerez**  
**1 pizca de ralladura y zumo de limón**  
**4 cucharadas soperas de aceite de oliva**  
**1 cucharada soperas de aceite de avellanas**  
**1 puñado de medias avellanas tostadas**  
**Aceite de sésamo**



## **Sal y pimienta**

En un bol, mezclar mantequilla de cacahuete + vinagre + zumo de limón y ralladura + aceite de oliva + aceite de avellanas + unas gotas de aceite de sésamo y salpimentar.

Pelar los higos si es necesario y dejarlos bien limpios.

En un plato acomodar el jamón + higos + avellanas.

Rociar los higos con la vinagreta.

Aliñar la ensalada de *mesclun* con el resto de la vinagreta y esparcir lascas de Idiazábal por encima.

Servir con el jamón + higos.

Si se quiere, se pueden añadir distintos germinados.

## **ENSALADA CON SARDINAS**

**Escarola**

**1 tomate maduro**

**2 pétalos de tomate confitado**

**1 lata de sardinilla en aceite**

**Gazpacho**

**Ajo picado**

**Aceite de oliva**

**Vinagre**

**Sal y pimienta**

Poner en la base un golpe de gazpacho.

Trocear el tomate, salpimentar y verter 1 chorro de aceite de oliva.

Preparar una vinagreta con ajo picado + tomate confitado + sal + vinagre + aceite.

Remojar el tomate en la vinagreta y colocarlo sobre el gazpacho.

Remojar la escarola en la vinagreta y colocar sobre el tomate.

Esparcir las sardinillas.

## **ENSALADA DE APIO CON SALSA LIGERA**

**Para la salsa ligera:**

**1 pizca de fécula de maíz**

**1 cucharada de café de pimienta verde fresca**

**1 cucharada de café de mostaza en polvo**

**1 pizca de sal**

**1 taza de leche desnatada**

**1 pizca de azúcar moreno**

**2 yemas de huevo batidas**

**1 chorrito de vinagre de sidra**

**Aceite de oliva virgen**

**Para la ensalada:**

**4 tallos de apio sin hilos**

**1 aguacate en dados**

**1/2 taza de almendras tostadas en láminas**

**1 manzana verde en dados**

**1/2 taza de pasas remojadas en té frío**

## **1 chorrito de zumo de limón**

### **Sal y pimienta**

#### *Para la salsa:*

Mezclar fécula de maíz + pimienta verde fresca + mostaza en polvo + sal + leche + azúcar.

Arrimar al fuego y cocer a fuego suave unos minutos.

Cuando se temple, añadir yemas de huevo + vinagre + aceite de oliva virgen.

Refrigerar.

Cada cucharada tiene 15 calorías.

#### *Para la ensalada:*

Ecurrir las pasas.

Limpiar el apio en bastones y cortar los extremos para que se ricen.

Sumergirlos en agua helada con hielos y dejarlos 30 min. en remojo.

Mezclar apio + manzana + pasas + aguacate + almendras + zumo de limón + sal + pimienta.

Aliñar con la salsa.

## **ENSALADA DE BACALAO VERANIEGA**

**1 limón**

**1 aguacate maduro**

**350 g de bacalao en dados de 5 mm**

**100 g de bacalao ahumado en dados de 5 mm**

**1 huevo duro muy picado**

**1 pizca de mostaza de Dijon**

**8 pepinillos muy picados**

**2 cucharadas soperas de alcaparras picadas**

**4 pimientos de Gernika crudos, muy picados**

**1 tomate pequeño en dados, pelado y despepitado**

**2 dientes de ajo picados**

**1 pizca de pulpa de guindilla picante**

**Aceite de oliva virgen extra**

**Vinagre de jerez**

**200 g de pochas frescas guisadas y escurridas**

**Cebollino picado**

**Sal**

#### **Además:**

**Tomate maduro**

**Cebolleta cortada muy fina, metida en agua y hielos**

En un bol rallar el limón.

Pelarlo a vivo, soltar los gajos y picarlos con zumo + ralladura.

Abrir el aguacate y añadirlo al bol a bocados.

Añadir los bacalaos + huevo + mostaza + pepinillo + alcaparras + pimiento + tomate + ajos + guindilla + aceite + vinagre + cebollino + sal.

Añadir las pochas.

Rectificar la sazón.

Poner en el fondo de una bandeja, cortar el tomate en gajos y colocar los gajos de tomate + sal.

Cubrir con la cebolleta rizada, escurrida.

Rociar con aceite de oliva.  
Listo.

## **ENSALADA DE BOGAVANTE**

**1 bogavante de 750 g recién cocido**  
**1 escarola limpia, seca y con las hojas sueltas**  
**1 diente de ajo picado**  
**Aceite de oliva virgen**  
**Zumo de limón**  
**Salsa rosa espesa**  
**Cebollino en bastones y picado**  
**Sal**  
**Pimienta**

Pelar el bogavante, separando las pinzas y la cola.  
Preparar la vinagreta con aceite, zumo, corales y sal + cebollino picado.  
Untar el bol con 1/2 ajo y meter la escarola + trozos menudos de bogavante.  
Aliñar con la vinagreta, dar vueltas.  
Colocar encima los pedazos más grandes, trinchados.  
Acompañar con la salsa rosa.  
Espolvorear con el cebollino.

## **ENSALADA DE BONITO COCIDO CON PIMIENTOS**

**2 kg de lomos de bonito cortado en trozos de 15 cm de grosor con piel y espinas**  
**1 kg de sal gruesa**  
**12 l de agua**

**Además:**

**4 pimientos morrones**  
**Aros de cebolleta**  
**Aceite de oliva virgen extra**  
**Vinagre de jerez**  
**Cebollino picado**  
**Sal**

Asar los pimientos durante 30 min. a 180 °C, manteniéndolos 15 min. por cada lado.  
Calentar el agua con la sal hasta 75 °C.  
Meter los trozos gordos de bonito y, cuando empiece a hervir, tenerlo 7 min. y apartarlo del fuego.  
Una vez fuera del fuego, tenerlo 30 min. reposando dentro del agua, escurrirlo y limpiarlo de piel, espinas y de partes de sangre coaguladas.  
Sacarlo a un plato y dejarlo enfriar.  
Secar con un paño seco los trozos de bonito y cubrirlos con aceite de oliva 0,4° para que no resulte fuerte.  
Montar la ensalada con tiras de pimiento morrón, aros de cebolla, trozos de bonito cocido y una vinagreta sencilla.  
Espolvorear con cebollino picado y sazonar.

Utilizar el bonito que se quiera en la ensalada y reservar el resto en la cámara frigorífica para otras

elaboraciones.

## **ENSALADA DE CABEZA DE JABALÍ**

**1 cebolleta pequeña en tiras muy finas**  
**1 pimiento verde pequeño en tiras finas**  
**2 chalotas en tiras muy finas**  
**2 dientes de ajo picados**  
**3 pimientos del piquillo en tiras finas**  
**5 rodajas finas de cabeza de jabalí**  
**Aceite de oliva**  
**Vinagre de Módena**  
**1 pizca de mostaza de Dijon**  
**1 chorrito de zumo de limón**  
**Aceite de oliva**  
**Sal y pimienta**  
**1 patata cocida fría en rodajas finas**  
**1 puñado de *mesclun* o de lechugas**  
**Cebollino en bastones**

Sofreír cebolleta + pimiento + chalota + ajo + sal.

Añadir los piquillos al sofrito y rehogar.

Perfumar con unas gotas de vinagre de Módena.

Apartar la sartén del fuego y romper las rodajas de cabeza de jabalí por encima.

Preparar la vinagreta en un tarro.

Agitar mostaza + zumo + aceite + sal + pimienta.

Aliñar en un bol las patatas con la vinagreta, menear.

Colocar en un plato la fritada con la cabeza + patatas + fritada + patatas.

Aliñar en el bol de las patatas el *mesclun* + vinagreta.

Colocar el *mesclun* sobre el montón.

Espolvorear los bastones de cebollino.

Listo.

## **ENSALADA DE CAQUIS**

**3 caquis maduros**  
**1 mozzarella tierna**  
**1 lima verde**  
**Vinagreta de naranja**  
**Aceite de oliva virgen extra**  
**Pimienta**

Pelar cuidadosamente los caquis.

Cortarlos en gajos y estirarlos en una bandeja.

Romper la mozzarella por encima.

Rociar con la vinagreta de naranja + aceite de oliva y pimientar.

Rallar el limón verde por encima.

Listo.

## **ENSALADA DE CAQUIS Y JAMÓN**

**4 caquis**

**1 chorrito de aceite de oliva virgen extra**

**250 g de jamón ibérico o serrano cortado en lonchas muy finas**

Pelar los caquis, cortarlos en gajos y estirarlos.

Esparcir el jamón por encima, dando volumen.

Rociar la superficie con aceite de oliva.

## **ENSALADA DE CIGALAS, VAINAS Y TOMATE**

**750 g de vainas, limpias de hilos**

**18 cigalas medianas**

**1 cebolleta picada**

**2 tomates medianos maduros y pelados en dados**

**1 pizca de mostaza de Dijon**

**Aceite de oliva virgen**

**Vinagre de sidra**

**Sal y pimienta**

**Perifollo deshojado**

Poner agua en dos cazuelas.

Añadir sal a las aguas.

Meter en una las vainas y en otra las cigalas.

Cuando hierva, escurrir las cigalas a un plato.

Mezclar en un bol pequeño la cebolleta + tomates + vinagre + mostaza + aceite + sal + pimienta.

Escurrir las vainas en un bol con abundante hielo + agua.

Pelar el marisco, dejando la cabeza entera y pelando las colas.

Aliñar las vainas con la vinagreta y pimentar.

Colocarlas sobre una bandeja, con las cigalas tibias encima, y añadir vinagreta.

Coronar con perifollo deshojado.

En un costado colocar las cabezas para rechupetearlas.

## **ENSALADA DE CREMA DE QUESO Y SARDINILLA**

**Para la crema de queso y sardina:**

**130 g de sardinilla en aceite desespina**

**130 g de queso en porciones**

**150 ml de aceite de oliva**

**70 ml de agua**

**20 g de mostaza**

**1 tomate**

**1 patata cocida**

**1 aguacate**

**Guindillas**

**Sardinillas de lata**

**Aceite de oliva**

**Germinados**

Triturar las sardinas con el fumé y pasar por un colador.

Agregar a la mezcla el queso y la mostaza.

Finalmente, añadirle el aceite a chorro fino emulsionando con la túrmix o la batidora americana.

Con la crema de queso montar el plato junto con los germinados + tomate + patata cocida + aguacate + sardinillas + guindillas.

Listo.

## ***ENSALADA DE ESCAROLA, PAN Y LARDONES***

**3 puñados hermosos de escarola recién lavada**

**150 g de lardones de tocineta ibérica**

**2 dientes de ajo picados**

**1 puñado de pan fresco cortado en dados**

**Mostaza**

**Aceite de oliva y vinagre de jerez**

**Perejil picado**

**Pimienta**

Dorar los lardones de tocineta en la sartén y echarlos en una ensaladera.

Sobre los lardones, mezclar la vinagreta (mostaza + vinagre + aceite + pimienta).

Añadir la escarola.

Mientras, en la grasa de la sartén, tostar el pan + ajo + perejil.

Añadirla sobre la escarola.

Menear y listo.

## ***ENSALADA DE FOIE GRAS Y BERROS***

**4 puñados de berros bien limpios**

**1 pizca de foie gras**

**1 puñado de tocineta curada en lardones muy finos**

**1 cucharada de avellanas partidas en dos**

**1 manojo hermoso de rabanitos pequeños, limpios y con sus hojas verdes**

**1 diente de ajo picado**

**Vinagreta de *teriyaki* Aceite de oliva**

**Sal y pimienta recién molida**

En una sartén, calentar ligeramente los lardones + avellanas + rabanitos y escurrir a un bol.

Añadir el ajo picado, dar vueltas y agregar berros + aceite de oliva + salpimentar + 1 pizca de vinagreta.

Colocar la ensalada en una fuente + foie gras + rociar con el resto de la vinagreta.

Listo.

## ***ENSALADA DE HONGOS AL IDIAZÁBAL***

**200 g de hongos frescos, pequeños y bien prietos**

**1 cuña de queso Idiazábal curado**

**1 pizca de mostaza de Dijon**

**2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen**

**Vinagre de jerez**  
**Pistachos picados**  
**1/2 diente de ajo muy picadito**  
**1 cucharada sopera de perejil picado**  
**2 puñados de *mesclun* de lechugas**  
**1 taza de germinados**  
**Pesto de berros**  
**Sal y pimienta**

Limpiar los hongos de tierra y lavarlos con un trapo húmedo.

Preparar la vinagreta con mostaza + aceite + vinagre + pistachos + ajo + perejil + pesto.

Laminar el hongo crudo muy finamente.

Aliñar lechugas + vinagreta + lascas de queso + láminas de hongo.

Sobre un plato colocar pesto de berros + ensalada aliñada + láminas de queso y hongos + germinados.

Vuelta de molinillo + golpe de aceite de oliva.

## ***ENSALADA DE LANGOSTINOS Y BERROS***

**300 g de berros**  
**150 g de aguacate**  
**70 g de manzana granny smith**  
**100 g de patatas**  
**200 ml de aceite de oliva**  
**3 dientes de ajo con piel**  
**1 rama de tomillo**

***Para la vinagreta de piquillo:***

**60 g de pimientos del piquillo cortados en trozos**  
**2 dientes de ajo sin germen**  
**50 ml de aceite de oliva virgen extra**  
**20 ml de vinagre de sidra**  
**15 g de roquefort**  
**5 g de hojas de perejil**  
**1 pizca de sal**

***Para los langostinos con mahonesa:***

**250 g de mahonesa**  
**50 g de puré de pimiento del piquillo**  
**12 langostinos cocidos**

Poner los pimientos, el ajo, el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el roquefort y el perejil en el vaso de la túrmix y triturar a la máxima potencia durante unos minutos.

Se puede pasar por un chino fino.

Esta vinagreta es para aliñar la ensalada.

Lavar y escurrir las hojas de berros.

Cortar el aguacate y la manzana en bastones de 3 cm de largo por 3 mm de ancho.

Reservar.

Poner a confitar las patatas, cortadas también en bastones, junto con los 3 ajos y el tomillo.

Una vez que estén bien blandas, escurrir el aceite.

Pelar los langostinos cocidos dejando la terminación de la cola.

Mezclar la mahonesa con el puré de piquillos y la sal; tiene que quedar una textura espesa.

Rectificar de sal si fuese necesario.

Coger los langostinos por la cola, ir bañándolos en la mahonesa anterior e ir dejándolos sobre la ensalada aliñada que vamos a servir.

Decorar con brotes de berro si es posible.

## ***ENSALADA DE LECHUGA***

**2 lechugas medianas muy tiernas**

**1 diente de ajo entero pelado**

**Aceite de oliva virgen**

**Vinagre de sidra**

**2 chalotas pequeñas, peladas y picadas**

**1 chispa de nata líquida**

**Sal y pimienta**

Ecurrir las hojas del agua, centrifugarlas un par de veces y colocarlas en un trapo.

Restregar el fondo del bol con los 2 medios ajos.

Preparar la vinagreta en un tarro de cristal con aceite + vinagre + sal + nata + pimienta.

Romper en un bol las hojas de lechuga por los nervios.

Aliñar la lechuga y añadir la chalota.

## ***ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLETA***

**1 lechuga limpia muy tierna de caserío**

**1 cebolleta o cebolla pequeña roja en tiras finas**

**6 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen**

**El zumo de 1 limón**

**1 chorrito de nata líquida**

**Mostaza, sal y pimienta recién molida**

Mezclar en un bol el zumo + mostaza + sal + pimienta + nata + aceite.

Añadir lechuga y dar vueltas.

Espolvorear la cebolleta.

## ***ENSALADA DE LENTEJAS***

**500 g de lentejas cocidas y escurridas**

**1 trozo hermoso de codillo de cerdo cocido, deshuesado y desmigado**

**1 tomate grande maduro cortado en dados**

**2 puñados de pepinillos en vinagre picados**

**2 cucharadas soperas de mahonesa**

**2 cucharadas soperas de chalota picada fina**

**8 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen**

**2 cucharadas soperas de vinagre de sidra**

**Cebollino picado**

**Sal y pimienta recién molida**



Empezando por la vinagreta, en un bol mezclar los ingredientes.  
Enfriar en la nevera un rato antes de comerla.

## ***ENSALADA DE MANZANA Y POLLO CON CÍTRICOS***

**200 g de queso emmental o comté**  
**1 aguacate en láminas**  
**1 pechuga de pollo a la plancha**  
**1 cebolla nueva**  
**Unas ramitas de cebollino**  
**4 manzanas granny smith o golden**  
**Aceite de oliva + pimienta de molinillo + sal gorda**  
**2 cucharadas soperas de nata fresca espesa**  
**El zumo de 1/2 limón**  
**Ralladura fina de 1 lima**  
**Filetes de anchoa en salazón**

Quitarle la corteza al queso y partirlo en lonchas de unos 5 mm de grosor.  
Cortar asimismo las lonchas en bastones, y estos en dados de 5 mm de lado.  
Partir el pollo en lonchas y después en tiras.  
Pelar la cebolla y picarla.  
Lavar las manzanas, secarlas, vaciarlas y cortarlas en bastones.  
Pelar y cortar los aguacates en láminas con la ayuda de un pelador o en bastones.  
Mezclar todos estos ingredientes en una ensaladera.  
Esparcir por encima el cebollino picado y rociar con un chorrito de aceite de oliva.  
Pimentar y salar con sal gorda.  
Servir con la nata aderezada con el zumo de limón, la cáscara de la lima, los filetes de anchoa en salazón picada, sal y pimienta.

## ***ENSALADA DE MOJO DE AGUACATE***

**500 g de aguacates**  
**Unas piparras**  
**1 diente de ajo**  
**Hojas de perejil**  
**50 ml de aceite de oliva**  
**15 ml de vinagre de sidra**  
**1 chorrito de zumo de limón**  
**Sal**

***Para la vinagreta:***

**1 yogur natural**  
**10 ml de zumo de limón verde**  
**2 cucharadas soperas de aceite de oliva**  
**1 cucharilla de café de eneldo picado**  
**Sal y pimienta**

***Además: Mesclun de lechugas***

**Hojas de endibia**

**Jamón de pato**

**2 cucharadas soperas de huevas de salmón o de trucha**

Colocar todos los ingredientes juntos en un vaso de túrmix y triturarlos hasta obtener una masa homogénea.

Si se quiere que sea más rústico, hay que hacerlo en el mortero, majando primero las piparras junto con los ajos y el perejil, y agregándole después el vinagre y el aceite.

A continuación, majar también el aguacate y dejarlo en trozos un poco más gruesos.

Se puede completar con salmón y anguila ahumada, huevas de trucha, magret de pato, aceite de oliva, cebollino y alcaparras.

Para la vinagreta, mezclar todos los ingredientes.

Poner en un plato las hojas de endibia, rellenarlas con el mojo de aguacate y ponerles encima 1 loncha de jamón de pato, un poco de la vinagreta y las huevas de salmón o de trucha.

Aliñar el *mesclun* de lechugas con la vinagreta y acompañar el plato.

## **ENSALADA DE NARANJA Y BACALAO**

**3 naranjas**

**2 cebolletas**

**Aceitunas negras muertas**

**Bacalao desalado**

**Aceite de oliva virgen extra**

**Ajo o ajetes tiernos**

Untar un bol con el ajo o bien cortar en juliana los ajetes, añadir la naranja y mezclar con la cebolleta en juliana, las aceitunas negras muertas sin hueso y el bacalao desmigado en trozos gordos.

Aliñar con el aceite de oliva.

## **ENSALADA DE PALOMA**

**2 palomas limpias, desplumadas**

**Grasa de jamón ibérico**

**Mantequilla**

**2 dientes de ajo enteros, con piel**

**1 chorro de vino tinto**

**Para la vinagreta:**

**4 cucharadas soperas de aceite de sésamo**

**2 cucharadas soperas de vinagre de Módena**

**1 chorrito de coñac**

**El jugo del asado de las palomas**

**20 medias avellanas peladas y tostadas**

**Perifollo deshojado**

**Sal y pimienta**

**Además:**

**2 cogollos de Tudela limpios + brotes verdes + costrones pequeños de pan, dorados**

## **Bastones de cebollino**

Horno a 240 °C.

Deshacer en la sartén la grasa de jamón + mantequilla, introducir las palomas salpimentadas + ajos aplastados y dorarlas.

Soasarlas con la grasa y añadirles el vino.

Asarlas durante 8 min. en el horno, hasta que queden sangrantes.

Sacarlas del horno y dejarlas reposar 15 min., para que los jugos se repartan uniformemente en el interior de sus carnes.

Una vez reposada, trincar la carne de las palomas, trocear las carcasas y volverlas al sauté, que está al fuego.

Colocar las pechugas en una bandeja pequeña, que va al horno.

Colar el jugo del sauté a un bol —en el propio sauté— y preparar la vinagreta añadiendo aceite de sésamo + vinagre de Módena + coñac + avellanas + hojas de perifollo y salpimentar.

Aliñar los cogollos, acomodarlos en un plato, colocar la paloma asada por encima, salsear con la vinagreta y esparcir hierbas y costrones.

## **ENSALADA DE PAN, QUESO Y BEICON**

**1 lechuga tierna limpia**

**2 lonchas gruesas de tocineta ahumada**

**1 rebanada de pan en dados irregulares**

**1 diente de ajo partido en dos**

**Queso roquefort**

**Vinagreta de hierbas**

**Cebollino picado**

**Nueces peladas**

Untar un bol con los dientes de ajo.

Partir la tocineta en tiras y cortar estas en lardones un poco gruesos.

En una sartén con 1 gota de aceite, saltear los lardones hasta que se doren.

Añadir el pan, también cortado en lardones, y dejar que todo se dore durante 8-10 min.

Mezclar el pan con la ensalada y aliñar.

Desperdigar pedazos de queso y las nueces cortadas.

Espolvorear cebollino.

Listo.

## **ENSALADA DE PAN Y TOMATE**

**Aceite de oliva virgen**

**Vinagre de jerez**

**2 dientes de ajo picados**

**1 conserva de morrón asado**

**1 punta de pimiento verde crudo picado**

**2 tomates maduros grandes**

**Picos de pan andaluces**

**Hojas de albahaca**

**Sal y pimienta**

**Cebolla roja en tiras muy finas**

## **Queso de Burgos**

En el fondo de un bol, vinagre + ajo + sal + pimienta + aceite de oliva.  
Romper los picos en la vinagreta + pimiento verde + morrones en tiras (con las manos) + albahaca rota.  
Trocear el tomate y colocarlo todo en una bandeja + vinagreta.  
Espolvorear la cebolla + queso al final, en tacos.

## **ENSALADA DE PATATA Y ARENQUE**

**750 g de patatas recién cocidas en agua, peladas**  
**2 cucharadas soperas de mostaza de Dijon o de grano**  
**2 cucharadas soperas de vinagre de sidra**  
**8 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen**  
**2 chalotas picadas muy finas**  
**4 arenques ahumados o marinados en aceite, cortados en dados**  
**1 escarola limpia y en manojos**  
**1 cebolla roja cortada en tiras**  
**Eneldo picado**  
**Pimienta recién molida y sal**

Mezclar con una varilla vinagre + sal + pimienta + chalota + mostaza + aceite de oliva.  
Añadir el eneldo picado + arenque.  
Cortar las patatas tibias en rodajas, salpimentarlas, agregarlo al resto y darle vueltas hasta integrar bien todos los ingredientes.  
Mezclar la cebolla roja con la escarola y coronar con esta ensalada por encima.

## **ENSALADA DE PATATA Y HIERBAS**

**1 kg de patatas nuevas pequeñas**  
**1 pedazo de puerro + 1 cebolleta + granos de pimienta negra + 2 dientes de ajo**  
**1 manojo de hierbas (perejil, perifollo, eneldo y estragón)**  
**Aceite de oliva virgen**  
**Vinagre de sidra**  
**1 chorrito de zumo de limón + ralladura**  
**1 pizca de mostaza**  
**Sal y pimienta recién molida**

Cubrir de agua las patatas + puerro + cebolleta + granos de pimienta + ajos + sal.  
Arrimarlas al fuego y cocerlas muy lentamente para que no revienten, durante 20 min.  
Reducir el vinagre al fuego y añadirlo al tarro de rosca + sal + mostaza + aceite de oliva + zumo de limón + ralladura.  
Picar las hierbas y añadirles a las patatas.  
Agitar la vinagreta y añadirla a las patatas.  
Remover y pimentar.

## **ENSALADA DE PATATA Y PAN VIEJO**

**750 g de patatas pequeñas con su piel**

**1 bouquet garni**  
**1 puerro pequeño**  
**10 granos de pimienta negra**  
**50 g de pan viejo desmenuzado con la mano**  
**2 cucharadas soperas de perejil fresco picado**  
**2 dientes de ajo picados**  
**1 puñado de pistachos**  
**200 ml de aceite de oliva virgen**  
**2 cucharadas soperas de vinagre de jerez**  
**1 naranja pequeña, para usar un poco de ralladura**  
**1 puñado hermoso de perifollo deshojado**

Cubrir las patatas de agua + *bouquet* + puerro en 3 + pimienta y ponerlas a cocer a fuego suave, a borbotones muy suaves para que no se revienten.

Sofreír en una sartén el ajo + perejil + pistachos + pan, bien dorado.

Añadirlo al mortero y majarlo, añadiendo poco a poco el aceite de oliva virgen y el vinagre.

Rectificar de sal y listo.

Ecurrir las patatas y dejarlas entibiar.

Aplastarlas ligeramente con las manos y meterlas en un bol.

Aliñar con la vinagreta y menear.

Añadir la ralladura de naranja y el perifollo.

Rectificar y listo.

## **ENSALADA DE PATATAS Y LENGUA**

**8 lenguas de cerdo crudas**  
**Los dientes sueltos con piel de 1 cabeza de ajos**  
**1 puerro entero**  
**1 cebolleta entera**  
**1 vaso de vino blanco**  
**Agua caliente**  
**1 kg de patatas pequeñas cocidas en agua y peladas**  
**1 bouquet garni**  
**1 manojo de perifollo bien fresco**  
**Aceite de oliva virgen**  
**El zumo de 1 limón**  
**Vinagre de jerez**  
**Mostaza de grano**  
**1 chorrito de nata líquida**  
**Sal y pimienta recién molida**

**Además:**

**Pepinillos pequeños en vinagre**

En una olla con aceite de oliva, dorar las lenguas por todas las caras.

Retirar el exceso de grasa, volcar ajos + puerro + cebolleta y rehogar.

Dar unas vueltas, mojar con vino, cubrir con agua y sazonar ligeramente.

Cocerlo tapado a pequeños borbotones por espacio de 2 horas, 35 min. en olla exprés.

Poner las patatas cubiertas de agua al fuego + sal + *bouquet garni*.

Reservar el caldo de cocción de las lenguas; colado servirá para hacer una vinagreta de jugo de carne.

Pelar las lenguas sobre la tabla y partirlas en lonchas medianas.  
Preparar la vinagreta en un tarro de cristal con aceite + zumo + vinagre + mostaza + nata + sal + pimienta.  
Picar el perifollo a cuchillo sobre la tabla.  
Aliñar patatas + lengua + vinagreta y espolvorear el perifollo picado.  
Acompañar con un bol de pepinillos y una cerveza helada.

## *ENSALADA DE PATATAS Y SALMÓN AHUMADO*

**8 patatas medianas con piel, lavadas**  
**1 cabeza de ajos**  
**1 trozo de puerro**  
**3 granos de pimienta negra**  
**8 lonchas hermosas de salmón ahumado**  
**5 cucharadas soperas de agua**  
**150 g de mantequilla fría**  
**1 puñado de cebollino picado y perejil cortado en tiras**  
**El zumo de 1/2 limón**  
**Sal y pimienta**  
**Pan tostado**

En una cazuela con agua, introducir la cabeza de ajos + puerro + sal + pimienta en grano + patatas y cocer muy despacio durante 20 min.  
Ecurrirlas, pelarlas y cortarlas en rodajas de 1 cm.  
Hervir en un cazo las cucharadas de agua e ir añadiendo la mantequilla, batiendo sin cesar con unas varillas, hasta que la salsa se espese.  
Añadir fuera del fuego zumo de limón + hierbas y salpimentar.  
Meter las patatas en la salsa.  
Colocarlas bien ordenadas en una fuente y, sobre ellas, los escalopes de salmón ahumado, cubriéndolas completamente.  
Espolvorear las hierbas.  
Acompañar con pan tostado.  
Listo.

## *ENSALADA DE PATO «ILLARRAMENDI»*

**2 muslos de pato confitados bien escurridos**

***Para la vinagreta:***

**Zumo de limón**  
**8 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen**  
**3 dientes de ajo picados**  
**1 cucharada soperas de mostaza de grano**  
**1 tomate maduro pelado y cortado en dados pequeños**  
**1 manojo de perifollo**  
**1 chorro de vinagre**  
**Sal y pimienta**

***Para la ensalada:***

**1 taza de mahonesa ligera**

**1 latita de huevas de trucha**  
**1 bol grande de *mesclun***  
**Sal y pimienta**  
**Foie gras**

Horno a 250 °C.

Deshuesar el muslo de pato y cortarlo en escalopes gruesos.

Disponerlos sobre una bandeja de horno y hornear a 250 °C durante 5 o 6 min.

Mientras, mezclar con las manos zumo de limón + sal + aceite de oliva + ajos + mostaza + dados de tomate + perifollo.

Mezclar salsa mahonesa + huevas de trucha.

Sacar el pato del horno y rociarlo con parte de la vinagreta.

Aliñar lechugas + pato.

Rociar con la mahonesa de huevas de trucha.

Cortar 2 trozos hermosos de foie gras y disponer en la ensalada.

Listo.

## ***ENSALADA DE PIMIENTOS RELLENOS***

**500 g de patata**  
**100 ml de aceite de oliva**  
**100 ml de vinagre de jerez**  
**2 dientes de ajo picados**  
**100 g de jamón picado**  
**Cebollino picado**  
**Sal y pimienta**  
**Agua**

***Además:***

**2 dientes de ajo con piel**  
**200 ml de aceite de oliva**  
**2 latas de pimientos de Lodosa**  
**Sal**

***Otros:***

**Brotes de ensalada**  
**Pasta de aceitunas negras**

Cocer la patata con piel durante 30 min.

Pelarla y pasarla por un pasapuré.

Rehogar ajo picado + aceite + vinagre + jamón y, fuera del fuego, agregar el cebollino.

Añadirlo al puré de patata, poner a punto de sal y rellenar los pimientos.

Poner el aceite a calentar + ajos.

Una vez dorados, añadir los piquillos y dejarlos confitar 30 min. aprox.

Escurrirlos y, con la ayuda de una batidora, emulsionarlos con el aceite + sal + azúcar.

Colar y listo.

Servir los pimientos rellenos con la pasta de aceituna negra, el puré de piquillos y los brotes de ensalada aliñados.

## *ENSALADA DE POLLO CON VINAGRETA DE MIEL*

**2 pechugas de pollo de caserío con su piel**  
**5 patatas medianas cocidas con su piel**  
**Aceite de oliva**  
**1 pizca de mostaza de Dijon**  
**1 pizca de miel**  
**Zumo de limón**  
**Aceite de oliva virgen**  
**Sal y pimienta**  
**3 cogollos bien limpios, en hojas sueltas**  
**8 huevos de codorniz cocidos, con la yema líquida**  
**Cebollino picado**

Dorar las pechugas de pollo en una sartén y dejarlas reposar.  
Mezclar mostaza + miel + limón + sal + pimienta y ligar con el aceite.  
Trocear las patatas en rodajas.  
Rociar las patatas + cogollos con la vinagreta y colocarlo en el fondo de un plato.  
Filetear las pechugas sobre una tabla.  
Apoyar la pechuga de pollo fileteada + los medios huevos de codorniz.  
Rociar con más vinagreta.  
Espolvorear el cebollino picado.

## *ENSALADA DE POMELO Y CACAHUETE*

**1 pizca de pasta o mantequilla de cacahuete**  
**1 pomelo**  
**Aceite de avellanas y aceite de oliva virgen**  
**3 cogollos con las hojas sueltas**  
**1 puñado de escarola**  
**1 puñado de cacahuetes salados, pelados y tostados**

En un bol colocar la pasta de cacahuete.  
Pelar el pomelo a vivo, poner los gajos en un bol, exprimir la pulpa sobre la pasta y mezclar.  
Añadir los aceites y salpimentar.  
Añadir cogollos + escarola y dar vueltas.  
Añadir gajos de pomelo + cacahuetes y menear.

## *ENSALADA DE PUERROS Y JAMÓN*

**16 puerros medianos**  
**16 lonchas finas de jamón ibérico**  
**8 cucharadas soperas de aceite de oliva**  
**2 cucharadas soperas de vinagre de sidra o de jerez**  
**Perejil picado**  
**Sal y pimienta recién molida**  
**Agua y sal**

Quitar las barbas a los puerros y eliminarles el verde.



Retirar la primera capa y lavarlos.

Partirlos en trozos de unos 8-10 cm de largo.

Poner abundante agua con sal a hervir, sumergir los puerros y cocerlos a pequeños borbotones, destapados, al menos durante 15-20 min.

Ecurrirlos y dejar enfriar.

Colocarlos en una bandeja o bol una vez fríos y rociarlos con una vinagreta hecha con vinagre + sal + pimienta molida + perejil + aceite de oliva.

Darles unas vueltas para que se empapen bien y acompañarlos con el jamón.

Listo.

## *ENSALADA DE QUIMBOMBÓ*

**500 g de quimbombó u okras limpias, sin el tallo**

**2 pimientos morrones asados y pelados, en tiras**

**1 tomate mediano entero asado**

**1 cebolleta muy picada**

**3 dientes de ajo picados**

**Aceite de oliva**

**Vinagre de jerez**

**Sal y pimienta**

Añadir sal al agua y volcar los quimbombós.

Aplastar con un tenedor el tomate asado en la bandeja y añadir cebolleta + ajo + aceite + vinagre.

Añadir los pimientos y dar unas vueltas.

Ecurrir los quimbombós y sumergirlos en agua + hielo.

Rescatarlos y añadirlos a la ensalada, dar unas vueltas y salpimentar.

## *ENSALADA DE REMOLACHA CON NARANJA*

**Remolachas cocidas cortadas en finas rodajas**

**Naranjas peladas al vivo y también cortadas en rodajas**

**Pomelo rosa en rodajas**

***Para el aliño:***

**Aceite de oliva**

**Vinagre de manzana**

**Un poco de miel**

**Pasas de Corinto, avellanas y piñones para adornar**

**Sal y pimienta**

Machacar las avellanas en el mortero.

Disponer de forma bonita las remolachas y las naranjas en un plato o bol.

Mezclar el aliño en el mortero, pero no hacerlo hasta el momento de servir, porque la remolacha tiñe la naranja.

Salpimentar.

Rociar en el último momento y esparcir por encima las pasas de Corinto y los piñones.

## *ENSALADA DE REMOLACHA Y QUESO*

**800 g de remolachas pequeñas crudas, con su tallo**

**Queso de cabra de media curación**

**6 dátiles**

**1 puñado hermoso de rúcula**

**Nueces peladas**

**Perifollo deshojado**

**Sal y pimienta**

**1 pizca de miel**

**1 diente de ajo picado**

**Vinagre**

**Aceite de oliva virgen**

Colocar las remolachas en una bandeja con sal + pimienta + aceite de oliva y hornear a 200 °C durante 45 min. con un poco de agua en el fondo.

Deshuesar los dátiles.

Preparar la vinagreta en un tarro con miel + ajo + vinagre + aceite.

Partir en cuartos las remolachas asadas.

Cortar el queso de cabra.

Acomodar la ensalada: remolacha + vinagreta + queso + dátiles + nueces + rúcula.

Espolvorear con perifollo.

## *ENSALADA DE RÚCULA E IDIAZÁBAL*

**250 g de rúcula**

**100 g de queso Idiazábal**

**1 cucharada sopera de vinagre balsámico**

**2 cucharadas soperas de aceite de oliva**

Lavar las hojas de rúcula y dejar secar en un escurridor sobre papel absorbente.

Con la ayuda de un pelador, cortar el Idiazábal en láminas.

Mezclar el vinagre y el aceite de oliva con una pequeña varilla.

Poner en un bol la rúcula y las láminas de Idiazábal.

Aliñar con la vinagreta.

Listo.

## *ENSALADA DE TIBURONES CON LANGOSTINOS*

**100 ml de mahonesa**

**8 cucharadas soperas de salsa americana fría**

**1 pizca de mostaza de hierbas**

**1 pizca de salsa de soja**

**1 tarro de huevas de trucha**

**12 langostinos crudos y pelados**

**2 chalotas picadas**

**1 diente de ajo picado**

**1 puñado de alcaparras**

**Perejil cortado en tiras finas**

**Perifollo deshojado fresco**  
**Cebollino picado**  
**Aceite de oliva y sal**  
**500 g de pasta tipo tiburón, cocida y refrescada**

Reservar el agua de cocción de la pasta.  
En un tarro de rosca preparar una salsa con mahonesa + americana + mostaza + soja.  
Estirar la salsa del tarro con un poco de agua de cocción de la pasta.  
Trocear los langostinos en pedazos menudos.  
En una sartén antiadherente, añadir aceite + chalota + ajo + alcaparras.  
Añadir los langostinos y darles una vuelta rápida + pasta + perejil + cebollino.  
Fuera del fuego, añadir la mitad de la salsa del tarro y dar vueltas.  
Acomodar en un gran plato hondo.  
Verter por encima el resto de la mahonesa.  
Añadir las huevas de trucha + perifollo deshojado.  
Listo.

### *ENSALADA DE TOMATE CON BACALAO*

**4 tomates bien maduros**  
**4 cebolletas tiernas en tiras**  
**1 lomo de bacalao desalado y sin espinas de unos 200 g**  
**1 limón verde**  
**1 cucharilla de salsa de soja**  
**4 cucharadas soperas de aceite de oliva**  
**1 pizca de pimienta molida**

Pelar los tomates, partirlos en dos y, a su vez, en medias rodajas bien gruesas.  
Obtener escalopes bien finos de los lomos de bacalao.  
Ir extendiendo los escalopes sobre una bandeja, pimientarlos al tenerlos todos listos y añadir zumo de limón + ralladura de limón + salsa de soja + 2 cucharadas de aceite de oliva.  
Dejar el pescado en la nevera, al menos 20 min.  
Aliñar el tomate + cebolletas con 1 pizca de sal + las 2 cucharadas restantes de aceite de oliva virgen.  
Rescatar el pescado de la nevera, empapararlo bien del aliño y acomodarlo en una fuente cuidadosamente, intentando que quede con volumen.  
Entre las lascas de pescado, intercalar las rodajas de tomate aliñado.  
Esparcir las tiras de cebolleta + rallar 1 pizca de limón verde.  
Listo.

### *ENSALADA DE TOMATE CON QUESO CASERO de la familia Zeberio*

**2 tomates maduros**  
**Aceite de oliva virgen**  
**Vinagre de sidra**  
**Hierbas aromáticas**  
**Sal y pimienta**

**Para el queso casero:**  
**8 yogures naturales sin azúcar**

Vaciar los 8 yogures, mezclarlos y meterlos en una servilleta de lino blanco.  
Coger la servilleta y apretar con fuerza hasta obtener una masa compacta, dándole forma de pelota.  
Dejarlo colgado de un punto para que el suero caiga a un cacillo durante unas 4 horas.  
Transcurrido ese tiempo, introducir en la nevera durante 12 horas más.  
Cuando ya hayamos conseguido un buen queso, cortarlo en gajos.  
Disponer en un plato el tomate en gajos y las lascas de queso por encima, y salsear con una vinagreta de aceite de oliva virgen, un buen vinagre de sidra y sal y pimienta.  
Decorar con las hierbas aromáticas.

## *ENSALADA DE VAINAS*

**750 g de vainas limpias en tiras**  
**6 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen**  
**2 cucharadas soperas de vinagre de sidra**  
**2 puñados de aceitunas negras sin hueso troceadas con las manos**  
**1 diente de ajo picado**  
**6 lonchas de cabeza de jabalí**  
**8 tomates confitados**  
**1 taza de perifollo deshojado en ramitas**  
**Sal y pimienta**

Agua hirviendo a borbotones + sal.  
Limpiar y cortar las vainas en tiras.  
Cocerlas 6 min. sin tapar.  
En un bol mezclar ajo + vinagre de sidra + sal + pimienta + aceite + aceitunas + tomates confitados picados y batirlo con un tenedor.  
Disponer las vainas sobre las lonchas de cabeza de jabalí, añadir el perifollo deshojado y salsear con la vinagreta.

## *ENSALADA DE VAINAS Y PULPO*

**750 g de vainas limpias de hilos, cortadas al bies**  
**1 pulpo pequeño cocido, tibio**  
**1 cebolleta picada**  
**2 ajetes tiernos picados**  
**1 cucharada de café rasa de pimentón dulce de La Vera**  
**2 patatas pequeñas cocidas y peladas**  
**Aceite de oliva virgen**  
**Vinagre de sidra**  
**Perifollo fresco**  
**Sal y pimienta**

Sazonar y meter las vainas en agua hirviendo.  
En una sartén pequeña, rehogar cebolleta + ajetes y, fuera del fuego, añadir el pimentón.  
Trocear la patata + el pulpo sobre la tabla y añadirlo a un bol.  
Sobre el pulpo y las patatas, poner aceite + vinagre + sofrito + sal + pimienta.  
Ecurrir las vainas y aliñarlas tibias o frías, según el gusto.  
Salpimentar.

Espolvorear el perifollo.

## **ENSALADA DE ZANAHORIAS Y NARANJA**

**5 zanahorias grandes ralladas**  
**1 naranja gorda y jugosa pelada**  
**4 galletas *crackers* o, en su defecto, 12 picos de pan**  
**1 pizca de menta fresca**  
**Aceite de oliva virgen**  
**1 limón**  
**Cebollino picado**  
**1 queso fresco de cabra**  
**Sal y pimienta**

Sobre una tabla, cortar la naranja en gajos un poco toscos y meterlos en un bol.

Añadir la zanahoria + *crackers* rotas.

Aliñar con la menta + aceite + limón —ralladura y zumo— + cebollino + sal y pimienta.

A poder ser, refrescar la ensalada en la nevera antes de consumirla.

A la hora de servir, desmenuzar el queso por encima.

## **ENSALADA ILUSTRADA DE PATÉ**

**1 puñado de escarola**  
**1 puñado de *mesclun* de lechugas**  
**1 puñado de vainas crudas**  
**2 alcachofas crudas**  
**4 espárragos trigueros gruesos crudos, pelados**  
**5 champiñones crudos de buena cabeza**  
**1 lata de paté**  
**6 huevos de codorniz cocidos con las yemas líquidas**  
**Mostaza de Dijon**  
**Aceite de oliva virgen**  
**Vinagre de sidra**  
**El zumo de 1 limón**  
**1 cuña de queso Idiazábal ahumado viejo**  
**Cebollino picado**  
**Perifollo en rama**

Preparar la vinagreta en un tarro de cristal: mostaza + aceite + vinagre + zumo.

Limpiar las alcachofas y laminarlas, mientras salteamos el espárrago triguero partido en dos.

Añadir las alcachofas, menear y dejar que se hagan a fuego lento.

Añadir también las vainas.

En el último momento, añadir 1 pizca de vinagreta para que desglase todo el conjunto.

Pelar los champis, laminarlos y echarlos en un bol.

Laminar el queso con un pelador y añadirlo al bol.

Partir el paté en triángulos.

Aliñar la ensalada + vainas + champiñones + queso + cebollino con la vinagreta.

Colocar en un gran plato, sobre la verdura, el paté + alcachofas + espárragos + medios huevos.

Espolvorear perifollo sobre la ensalada + láminas de queso.

## ENSALADA «ÍZARO»

**2 patatas medianas**  
**8 langostinos cocidos**  
**8 huevos de codorniz**  
**1 bote de guindillas**  
**Miniespinacas**  
**Hojas de perifollo**

### *Para la salsa:*

**150 g de mahonesa**  
**30 g de queso de cabra mantecoso**  
**30 g de kétchup**  
**35 g de pimientos del piquillo**  
**15 g de pepinillos**  
**25 g de alcaparras**  
**15 g de cebollino picado**  
**Sal y pimienta negra molida**

Hervir las patatas en abundante agua con sal hasta que estén cocidas.

Comprobar con un palillo que estén en su punto.

Dejar enfriar, pelar y cortar en rodajas de 1 cm de alto.

Pelar los langostinos.

Atemperar los huevos en agua tibia para que estén a temperatura ambiente.

Cocer los huevos de codorniz en agua hirviendo con sal durante 2 min.

Pasarlos a agua con hielos y, cuando estén fríos, pelarlos y cortarlos por la mitad.

### *Para la salsa:*

Picar en daditos muy pequeños el pimiento del piquillo, los pepinillos y las alcaparras.

Mezclar el queso con la mahonesa y el kétchup.

Agregar el pepinillo, el piquillo, las alcaparras y el cebollino, y mezclar bien.

Poner a punto de sal y pimienta.

Disponer las rodajas de patata en un plato llano.

Poner 1 cucharada de salsa sobre cada una y, encima, 1 huevo de codorniz.

Colocar las colas de langostinos al lado de cada patata y decorar con un poco más de salsa, unas hojas de perifollo, unas guindillas de bote y unas espinacas salteadas.



## ENSALADA «LASARTE»

**10 tomates cherry**  
**1 aguacate**  
**1 manzana**  
**2 huevos**

**1 filete de presa ibérica de 200 g**  
**16 piparras**  
**1 lechuga de caserío**  
**1 limón**

*Para el aderezo:*

**300 ml de nata**  
**50 g de queso azul**  
**30 g de mostaza de Dijon**  
**40 g de vinagre de sidra**  
**Sal y pimienta**

Lavar, escurrir y cortar a mano la lechuga, dándole un toque rústico.

Cortar los tomatitos por la mitad.

Pelar el aguacate y cortarlo en gajos finos.

Cortar la manzana en bastones finos y mantenerla en agua con un poco de limón.

Cocinar los huevos en abundante agua con sal durante 10 min.

Una vez fríos, pelarlos y cortarlos en cuartos.

Sacar la carne un rato antes de cocinarla para que pierda el frío del frigorífico.

Marcar la carne por las dos caras en una sartén antiadherente y dejar reposar unos 10 min. con papel de aluminio, cortarla en tiras de 1 cm de ancho y salarlas.

Freír las piparras en aceite de oliva durante unos 15 segundos.

Reservarlo todo para el emplatado.

*Para el aderezo:*

Diluir el queso en 100 ml de nata caliente.

Agregar la mostaza, el zumo, la sal, pimienta y el resto de la nata.

Disponer una capa del aderezo en la base del plato.

Colocar encima la lechuga y rodearla de los tomates cherry.

Poner la manzana, el huevo y el aguacate alternándolos.

Aderezar de nuevo la ensalada.

Acabar colocando la carne y, por encima, las piparras fritas.

## **ENSALADA «LERELE»**

**1 lomo de bacalao con piel desalado**  
**1 naranja bien jugosa**  
**1 tallo de apio fresco y tierno**  
**1 cebolleta fresca tierna, cortada en tiras finísimas**  
**Aceite de oliva virgen extra**  
**Vinagre de jerez**  
**Huevos de codorniz cocidos con la yema cruda**  
**1 pizca de sal y pimienta**

Pelar las naranjas a vivo y cortarlas en gajos gruesos.

Añadir el zumo del corazón a un bol.

Cortar el apio en tiras y meterlas en agua + hielos con la cebolleta.

Quitarle la piel al bacalao con un cuchillo y desmigarlo con la mano.

Sobre las naranjas colocar el bacalao.

Escurrir el apio + cebolletas.

Añadir el aceite + vinagre + sal al zumo de naranja.

Pelar los huevos de codorniz y partarlos en dos.  
Aliñar la ensalada con unas hojas de apio por encima.  
Listo.

### *ENSALADA MIXTA BIEN HECHA*

**1 corazón de lechuga limpia sin deshojar**  
**1 escarola limpia**  
**1 cebolleta fresca**  
**2 tomates**  
**Yemas de espárragos blancos**  
**3 huevos duros enteros**  
**8 filetes de anchoa en aceite *Mendreska* de bonito en aceite**  
**3 patatas pequeñas cocidas**  
**Aceitunas gordal**  
**Mostaza**  
**Ajo picado**  
**Pétalos de tomate confitado**  
**Vinagre de jerez**  
**Aceite de oliva virgen extra**  
**Sal y pimienta**

Colocar en el fondo de la fuente mostaza + vinagre + sal + pimienta + ajos + aceite de oliva virgen y mezclar.

Cortar las patatas en rodajas y depositarlas en el fondo.

Hacer juliana de cebolleta y ponerla encima.

Pelar los tomates y cortarlos en gajos.

Poner encima y salpimentar.

Aliñar las lechugas en un bol con vinagreta (aceite + mostaza + vinagre + sal + pimienta) y colocarlas encima.

Sobre la ensalada colocar el resto de los ingredientes.

Rociar aceite de oliva y desperdigar la cebolleta restante en tiras finas.

### *ENSALADA MORUNA*

**6 zanahorias naranjas enteras**  
**6 zanahorias rojas enteras**  
**12 nabos pequeños enteros**  
**12 remolachas pequeñas enteras**  
**12 rabanitos**  
**1 pellizco de cominos**  
**1 diente de ajo picado**  
**Tomillo fresco deshojado**  
**Cayena picada**  
**1 pizca de *ras el hanout***  
**1 chorrito de aceite**  
**1 chorrito de vinagre de jerez**  
**Sal y pimienta**



**1 pomelo**  
**1 limón verde**

**Además:**

**2 aguacates maduros**  
**4 cucharadas de avellanas tostadas**  
**3 rebanadas de pan de hogaza tostadas a la parrilla**  
**Aceite de oliva**  
**Vinagre de jerez**  
**Espinacas frescas para ensalada**  
**Brotos verdes para ensalada**  
**Yogur griego**

Horno a 180 °C.

Preparar un aliño en el mortero: majar cominos + ajo + tomillo + cayena + *ras el hanout* y añadir aceite + vinagre + sal + pimienta.

Verter el aliño sobre las verduras y hortalizas, empaparlas y colocar el pomelo + limón verde partidos en dos, con la parte plana hacia abajo.

Hornear durante 25 min.

Colocar las verduras asadas en una ensaladera.

Romper por encima las hogazas de pan.

Mezclarle los aguacates cortados en cuartos + avellanas.

Añadir a un bol el jugo y la pulpa de pomelos + limones verdes, exprimiéndolos con unas pinzas, + aceite de oliva + sal + vinagre de jerez.

Remover y echar unos golpes de yogur por encima.

Terminar con espinacas + brotes.

Rociar con aceite de oliva.

Listo.

### *ENSALADA TEMPLADA DE JUDÍAS VERDES de Floren Domezain*

**200 g de judías peronas frescas**  
**50 g de panceta ibérica en dados**  
**1 loncha de jamón ibérico**  
**4 cucharadas de aceite de girasol**  
**4 gambas**  
**2 cucharadas soperas de aceite de oliva**  
**Vinagre de manzana**  
**Sal**

Quitar las puntas y trocear en juliana las judías verdes, y cocerlas en agua y sal durante 2 minutos.

Hornear la loncha de jamón a 150 °C durante 20 min., hasta que quede crujiente.

Saltear los dados de panceta a fuego medio en aceite de girasol.

Saltear a fuego vivo las gambas con aceite de oliva y sal.

Colocar las judías en el centro del plato.

Rociarlas con los dados de panceta y el aceite de saltearlas, poner las 4 gambas alrededor y terminar con el crujiente de jamón.

En la sartén donde se han salteado los langostinos echar el vinagre, dejar que reduzca un poco y volcarlo sobre la ensalada.

## ENSALADA VERDE CON GRANADAS

**4 puñados de *mesclun*, ensaladas verdes o rúcula**  
**1 rebanada fina de pan**  
**1 diente de ajo partido en dos**  
**100 g de tocineta curada en lardones finos**  
**1 pizca de turrón blando**  
**1 chorrito de nata líquida**  
**Mostaza de Dijon**  
**Aceite de nuez**  
**Aceite de oliva**  
**Vinagre de jerez**  
**1 granada**  
**Sal y pimienta**

En una sartén + aceite, dorar los lardones de tocineta y escurrirlos.

Añadir pan + diente de ajo, dorarlos y añadirlos al mortero.

Majar el pan + ajo + sal.

Añadir 1 pizca de turrón y majar de nuevo.

Echar la papilla en un tarro de cristal con rosca + nata + mostaza + aceites + vinagre + sal + pimienta y agitar.

Partir la granada en dos y soltar los granos golpeando sobre la fuente con la ensalada.

Verter la vinagreta + lardones.

Menear y servir.

Listo.

## ENSALADA VERDE «ROBUCHON»

**Hojas tiernas de lechuga de caserío**  
**Hojas tiernas de lollo rosso**  
**Puntas de miniendibias**  
**Hojas tiernas de treviso o achicoria morada**  
**Hojas tiernas de hoja de roble**  
**Perifollo deshojado**  
**Albahaca deshojada**  
**Cebollino en bastones**  
**Perejil deshojado**  
**1 puñado de tallos frescos de espinaca**

***Para la vinagreta:***

**100 ml de aceite de oliva**  
**5 cucharadas soperas de aceite de nuez**  
**5 cucharadas soperas de vinagre balsámico**  
**4 cucharadas soperas de jugo de trufa natural**  
**5 cucharadas soperas de caldo reducido**  
**Sal y pimienta de molinillo**

Lavar la verdura en agua + gotas de vinagre o lejía.

Ecurrirla y ya está lista para aliñar.

Preparar la vinagreta en tarro de cristal, agitar y menear con las manos.

Aliñar en un bol la verdura con la vinagreta.  
Listo.

### *ENSALADA WALDORF TUNEADA*

**2 endibias**  
**Raíz de apio encurtida**  
**1 manzana ácida**  
**Maíz dulce**  
**1/2 piña natural**  
**Aceite de oliva**  
**Tofunesa (véase la receta en p. 548)**

**Además:**

**Queso Idiazábal fresco**  
**Bacalao ahumado**

Picar todos los ingredientes en taquitos y aliñar con la tofunesa.

### *ESCAROLA «PETER SELLERS»*

**1 pizca de jengibre fresco**  
**1 chorrito de aceite de oliva virgen**  
**El zumo de 1/2 limón**  
**1 pizca de mermelada de tomate verde (o parecida)**  
**Sal y pimienta**  
**1 escarola limpia**  
**Cebollino en bastones largos**  
**1 cebolleta roja en tiras**

Rallar 1 pizca de jengibre y añadir la mermelada + zumo de limón + pimienta + aceite de oliva virgen hasta hacer la vinagreta.

Sazonar.

Con cubiertos de madera, aliñar la ensalada con el resto de los ingredientes.

### *GARBANZOS «ALIÑAOS»*

**Garbanzos cocidos y escurridos**  
**1 puñado de pepinillos pequeños**  
**8 lonchas de cabeza de jabalí cortadas finas**  
**1 cucharada sopera de mahonesa**  
**1 pizca de mostaza**  
**1 chorrito de vinagre de sidra**  
**1 huevo cocido y picado**  
**Cebollino picado**  
**Aceite de oliva y sal**

En un bol preparar una vinagreta mezclando mahonesa + mostaza + vinagre + aceite de oliva y salpimentar.

Mezclar los garbanzos + pepinillos + cabeza de jabalí y darle vueltas.  
Echar la vinagreta y dar vueltas.  
Espolvorear el huevo cocido y mucho cebollino picado.

### *MOLLEJAS DE PATO CONFITADAS EN ENSALADA*

**250 g de mollejas de pato confitadas en grasa, escurridas**  
**1 pizca de grasa de pato**  
**2 chalotas en tiras**  
**2 dientes de ajo picados**  
**100 g de tocineta en tiras finas**  
**Cebollino y perejil picado**  
**Perifollo deshojado**  
**Escarola, lechuga o verdura de ensalada, limpia y escurrida**  
**Aceite de oliva virgen**  
**Vinagre de Módena**  
**Mostaza en grano**  
**Sal**

Rehogar chalotas + ajos en 1 pizca de grasa de pato.  
Ir laminando las mollejas sobre la tabla.  
Añadir tocineta al sofrito y dar unas vueltas.  
Ecurrir la grasa sobre un colador.  
Añadir las mollejas y sofreírlas perfectamente.  
Desglasar con el vinagre de Módena + perejil.  
Elaborar una vinagreta en un tarro de rosca: aceite + mostaza + vinagre + sal + pimienta.  
Colocar las mollejas templadas en el fondo de una fuente.  
Aliñar la ensalada y colocarla sobre las mollejas.  
Espolvorear cebollino picado + perifollo deshojado.

### *PEPINO VILLA CAPRI*

**2 pepinos de tamaño medio, muy frescos**  
**Mozzarella**  
**Aceite de oliva virgen**  
**Nata líquida**  
**El zumo de 1 limón**  
**Cáscara de limón muy fina**  
**Sal y pimienta recién molida**  
**Cebollino picado**

Sacar cáscaras de limón muy finas con el pelador y cortarlas en tiras finísimas.  
Pelar los pepinos dejando los corazones.  
Cortarlos en rodajas y esparcirlos sobre una bandeja.  
Exprimir el zumo y meterlo en un tarro de cristal con rosca.  
Añadir nata + aceite + sal + pimienta.  
Rociar el pepino con la vinagreta y romper la mozzarella por encima.  
Esparcir la cáscara fina de limón + cebollino picado + aceite de oliva virgen.

## *PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS EN ENSALADA*

**1 lata de pimientos del piquillo**  
**1 chorrito de aceite de oliva**  
**2 pimientos verdes cortados en tiras**  
**4 cebolletas hermosas cortadas en tiras**  
**1 diente de ajo picado**  
**6 pedazos hermosos de bonito en aceite o en escabeche, de buena conserva**  
**7 cucharadas soperas de salsa de tomate**  
**1 chorrito de vinagre de jerez**  
**Hojas de albahaca**  
**Perejil picado**  
**1 poco de escarola**  
**Sal**  
**Pimienta**

Pochar a fuego lento pimientos verdes + cebolleta + ajo con 1 pizca de sal al menos durante 30 min., hasta que cojan un ligero toque dorado.

Mientras, escurrir el bonito en un bol y desmigarlo con las manos.

Añadir la verdura pochada al bol del bonito y agregar salsa de tomate + vinagre + hojas de albahaca desmenuzadas + perejil + pimienta.

Rellenar los pimientos, con cuidado de que no revienten.

Aliñar un poco de escarola y colocarla de nido en una fuente.

Encima poner los pimientos, sazonar por fuera y rociar de aceite de oliva.

## *SARDINAS MARINADAS SOBRE TOMATE Y ALBAHACA de Gorka Txapartegi*

**24 sardinas**

*Para la marinada:*

**2 l de agua de mar (o, en su defecto, salada)**

**225 ml de vinagre de sidra**

**Zumo y cáscara de lima**

*Para el tomate:*

**3 tomates maduros**

**1 cebolleta**

**1 manojo de albahaca**

**125 ml de jarabe al 30 por ciento**

**Aceite**

**Sal**

*Además:*

**4 cocas de pan**

**Ensalada de hojas de albahaca, cebollino, perifollo, germinados, etc.**

**Aliño de vinagre de Módena y aceite de oliva**

*Para las sardinas:*

Desescamar las sardinas, deslomarlas y limpiarlas.

Introducirlas en la marinada durante 1 hora.

Sacarlas y reservarlas.  
Aliñarlas y rallar lima sobre ellas.  
Deben quedar crudas por dentro.

*Para el tomate y la albahaca:*

Primero preparar un jarabe base (agua y azúcar), escaldar en este jarabe la albahaca y escurrirla, esperar a que se enfríe y triturar.

A continuación, pelar y despepitar los tomates y picarlos en daditos en una *brunoise* fina, al igual que la cebolleta.

Ponerlo al fuego en una sauté con un poco de aceite y dejar que cueza lentamente.

Por último, añadir un poco de jarabe de albahaca y sal.

*Para la coca de pan:*

Cortar una tosta de pan (si es pan de cristal mejor; si no, con un bollo de pan artesano), de forma horizontal y lo más fina posible, y tostarla con un poco de aceite de oliva.

Sobre un plato o fuente colocar la tosta de pan, y encima poner el tomate con la albahaca (queda como una crema con trocitos).

Sobre el tomate poner las sardinas marinadas y, para acabar, ir colocando pequeñas hojas de albahaca y otro tipo de brotes y germinados frescos.

Aliñar con la vinagreta y el jarabe de albahaca.

## **TABULÉ DE VERDURAS Y MENTA**

**400 g de sémola de cuscús precocida (grano mediano-grande)**

**60 g de pimiento rojo en dados pequeños**

**60 g de tomate en dados pequeños (escaldado, pelado y sin pepitas)**

**60 g de calabacín en dados pequeños**

**60 g de carne de pepino en dados pequeños**

**20 hojas de menta en juliana fina**

**75 ml de zumo de limón**

**6 cucharadas soperas de aceite de oliva**

**550 ml de agua**

**1 pastilla de caldo de verduras**

**Sal**

Poner a hervir el agua + pastilla de caldo, colocar la sémola en un bol y, cuando rompa el hervor, verterla sobre la sémola + zumo de limón.

Cubrir con papel film y dejar reposar en una zona caliente durante 15 min.

Levantar el papel film y rascar la sémola para despegar el grano y que quede suelto.

Mezclar cuidadosamente todos los ingredientes y rectificar el sazón + 1 pizca de pimienta molida o más aceite si fuera necesario.

Dejar refrescar en la nevera y servir bien frío.

## **TOMATES FRÍOS RELLENOS DE QUESO**

**8 tomates pequeños maduros, pelados y vaciados, con tapas y penachos**

**250 g de queso fresco cremoso, frío**

**Aceite de oliva virgen**

**Perejil picado**  
**El zumo de 2 limones**  
**2 chalotas picadas**  
**Mostaza suave**  
**Cebollino picado**  
**Hojas de albahaca picadas**  
**Hojas de estragón picadas**  
**Sal y pimienta**

***Para la salsa fría:***

**150 g de pulpa de tomate**  
**50 ml de nata líquida**  
**Aceite de oliva virgen**  
**1 pizca de cayena**  
**100 g de pimientos rojos asados**  
**1 chorrito de vinagre de jerez**  
**Sal y pimienta**

***Además:***

**Hojas de perifollo**  
**Hojas de perejil**  
**Hojas pequeñas de albahaca**  
**Bastones de cebollino**  
**Vinagreta de hierbas**  
**Queso parmesano para sacar lascas**

Sobre hielo pilé en un bol, mezclar el queso + perejil + zumo + aceite + chalotas + mostaza + cebollino + hierbas y salpimentar.

En una batidora preparar la salsa con pulpa de tomate + aceite + cayena + pimientos + vinagre + sal + pimienta, batir y al final añadir la nata.

Reservar la salsa en frío.

Salpimentar los tomates por dentro y rellenarlos con el queso.

Enfriarlos.

Aliñar las hierbas con la vinagreta.

Colocar la salsa en el fondo, cubrir con la ensalada y apoyar los tomates rellenos.

Añadir lascas de queso + bastones de cebollino + 1 chorrito de vinagreta de hierbas.

Listo.

## ***TOMATES RELLENOS DE VENTRESCA DE BONITO CON ROMESCO***

**8 tomates medianos, maduros y escaldados, huecos para rellenar con tapa**  
**8 pedazos hermosos de ventresca de bonito en aceite**  
**1 cebolleta picada**  
**3 dientes de ajo picados**  
**4 anchoas en aceite de oliva virgen**  
**1 cucharada sopera de albahaca picada**  
**2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen**  
**Salsa romesco (véase la receta)**  
**Un poco de escarola**  
**Sal y pimienta**

Sazonar el interior de los tomates con 1 pizca de sal y pimienta.

En un bol desmenuzar los pedazos de bonito + cebolleta + ajo + albahaca + anchoa + aceite.

En una bandeja poner sal + pimienta + aceite de oliva + escarola lavada.

Sobre ella depositar los tomates.

En el fondo de los tomates, colocar romesco + bonito aliñado.

Una vez rellenos, cubrir con más romesco, colocar anchoa y tapar.

Rociar los tomates con un hilo de aceite de oliva virgen y servir.





**SOPAS, CALDOS & CREMAS**

### *AJOBLANCO DE LOS HERMANOS PEDRAZA*

**200 g de almendras peladas sin tostar**  
**2 dientes de ajo**  
**250 ml de aceite de oliva refinado suave**  
**50 ml de vinagre suave**  
**3 migas de pan blanco**  
**Clara de huevo**  
**Sal**  
**1,3 l de agua**

Moler la almendra hasta dejarla muy fina, tanto que parezca mazapán.

Una vez picada, añadir la miga de pan blanco que ha estado en remojo + vinagre + clara de huevo + sal y un poco de agua.

Añadir aceite poco a poco hasta conseguir una pasta consistente, con la ayuda de una batidora.

Agregar agua suficiente y corregir de sal y vinagre si hace falta.

### *AJOBLANCO DE COCO*

**125 g de almendra pelada fresca**  
**1 punta de ajo**  
**75 g de miga de pan de pueblo empapado en agua muy fría**  
**150 g de aceite de oliva virgen**  
**125 g de puré o pulpa de coco**  
**500 ml de agua fría**  
**1 cucharada sopera de vinagre de jerez**  
**Hielos**  
**Sal**  
**Pimienta molida**

Montar las almendras + ajos + pan en batidora americana o túrmix.

Añadir aceite de oliva como si de una mahonesa se tratara.

Añadir el puré de coco + agua fría + hielos.

Añadir sal + vinagre + pimienta molida.

Dejarlo reposar 2 horas y listo.

### *AJOBLANCO DE HIERBAS*

**50 hojas de perejil**  
**20 tallos de cebollino**  
**50 hojas de perifollo**  
**100 hojas de estragón**  
**1 pizca de ajo crudo**  
**15 almendras frescas**  
**300 ml de aceite de oliva virgen extra**  
**100 ml de leche**

**100 ml de nata**  
**1 pizca de sal**

**Además:**

**Uvas frescas**

**Mojama cortada muy fina**

Meter las hierbas en agua hirviendo y escurrirlas al agua helada.  
Meter en la batidora las hierbas + ajo + almendra + leche + nata y triturar.  
Añadir poco a poco el aceite + sal.  
Triturarlo todo 3 min. y dejarlo enfriar.  
Servir con uvas + pétalos de mojama.  
Rociar aceite + sopa.  
Listo.

### *AJOBLANCO DE MELÓN*

**1 puñado de almendras crudas remojadas en agua y secas**

**1 pizca de miga de pan remojada en agua**

**1 diente de ajo sin germen**

**Vinagre de jerez**

**100 ml de aceite de oliva virgen extra**

**1/2 melón bien maduro, sin pepitas ni piel**

**Hielo en escamas y sal**

**1 chorro de vino manzanilla**

**Además:**

**Grisines de pan**

**Jamón ibérico fino**

**6 huevos de codorniz cocidos 2 min., con las yemas líquidas y pelados**

Triturar las almendras en una picadora 1-2-3, tan finas que parezcan mazapán.  
Meter la pasta de almendra en la batidora americana + pan + ajo + vinagre + sal + 1 chorrito de agua y hacer una papilla en la batidora.  
Añadir poco a poco el aceite + melón.  
Triturar perfectamente + hielo en escamas + golpe de manzanilla.  
Verter a una jarra metida en agua y hielo pilé.  
Servir con los medios huevos de codorniz + jamón enrollado en los grisines.  
Rociar con aceite de oliva virgen, pimentar y listo.

### *CALDO DE AVE*

**2 kg de cuellos, alas y carcasas de pollo en pedazos menudos**

**700 g de gallina en pedazos menudos**

**1 cebolla roja troceada**

**2 chalotas**

**1 blanco de puerro**

**2 puñados de champiñones**

**2 tomates**

**2 zanahorias**  
**1 rama de apio**  
**3 dientes de ajo**  
**1 bouquet garni hermoso**  
**1 clavo de olor**  
**250 g de garbanzos**  
**4,5 l de agua**  
**Sal y pimienta en grano**

Horno a 200 °C.

Colocar a rustir las carcasas + los pedazos de gallina en una placa de horno, durante 45 min.

Trocear sobre la tabla la cebolla + chalota + puerro + champis + tomate + zanahorias + apio + ajo.

Sacar las carcasas asadas y añadirles las verduras, dando vueltas con cuidado.

Tenerlo en el horno 40-45 min. más.

Ecurrir las verduras y carcasas, dejando la grasa en la bandeja, e introducirlo todo en una olla alta.

Añadir el *bouquet* + clavo + garbanzos + pimienta + agua.

Arrimarlo al fuego y cocerlo lentamente unos 45 min.

Desespumar con frecuencia.

Colar, desgrasar y listo.

Se puede emplear ya o congelar en bolsas.

## *CALDO DE CARNE*

**4 l de agua**  
**1 kg de carcasas de pollo**  
**1 pedazo de gallina**  
**1 pedazo de morcillo**  
**1 trozo de rabo de vaca**  
**1 nabo**  
**1 cebolla**  
**1 chalota**  
**1 puerro**  
**1 zanahoria**  
**1 diente de ajo**  
**1 bouquet garni Sal gorda**  
**6 granos de pimienta negra**  
**1 clavo**  
**150 g de garbanzos en una red**  
**1 chorro de vino blanco**

En una cazuela hervir los 4 l de agua.

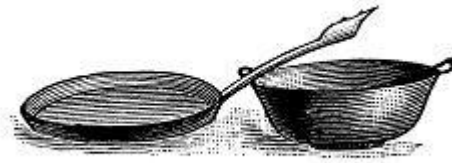
En una sartén antiadherente tostar la cebolla partida en dos.

Meter las carnes, carcasas, gallina, morcillo y rabo y un chorro de vino blanco.

A medida que se cuece ir desespumando.

Incorporar el resto de los ingredientes y hervir 2 horas en una cazuela o 40 min. en una olla exprés.

Transcurrido ese tiempo, colarlo.



## *CALDO DE LA ABUELA DE TAFALLA*

**750 g de costillar de vaca**  
**500 g de espaldilla de ternera**  
**1 trozo de gallina**  
**1 hueso de jamón**  
**1 hueso de caña**  
**2 zanahorias enteras**  
**3 cebollas peladas enteras**  
**2 clavos**  
**1 rama de apio entera**  
**1 ramillete de hierbas bien atado**  
**Sal y pimienta**  
**1 chorrito de vino blanco**  
**Agua**

### *Además:*

**6 huevos**  
**500 ml de caldo de carne ya hecho y colado**  
**Jamón ibérico**  
**1 chorrito de manzanilla de Sanlúcar o de Jerez**

Blanquear en el agua el costillar + espaldilla + gallina + huesos.

Pinchar los clavos en 1 cebolla.

Partir las otras en 2 mitades y colorearlas a fuego fuerte en una sartén antiadherente.

Vueltos los hervores del agua, escurrir las carnes y lavarlas en la fregadera.

Cubrirlas de agua fría y volverlas al fuego.

Añadir zanahorias + apio + ramillete + cebolla con clavos + 4 medias cebollas tostadas + vino blanco + sal + granos de pimienta.

Si se prepara en un puchero, 3 horas largas; en olla exprés, 45-50 min.

Al finalizar, pasar por un colador y dejar limpio el caldo.

Horno a 160 °C.

Con 1/2 l de caldo + 6 huevos batidos + sal + pimienta, rellenar 6 flaneras individuales.

Meterlas 30 min. en el horno al baño maría, hasta que estén cuajadas.

Desmoldar el flan en el centro del plato hondo, colocar alrededor el jamón y verter la sopa bien caliente + chorro de manzanilla o de jerez.

## *CALDO DE PESCADO*

**2 cucharadas soperas de aceite de oliva**  
**2 cebollas medianas en rodajas**

**1 puñado de champiñones limpios en rodajas**  
**1 verde de puerro picado**  
**1 kg de cabezas y espinas de pescado blanco, lavadas y en pedazos pequeños**  
**1 chorro de txakoli**  
**2 l de agua**  
**1 pizca de sal gorda**

Arrimar al fuego una olla con aceite y rehogar cebollas + champiñones + verde de puerro.  
Añadir el pescado, subir el fuego y rehogar 2 min. más.  
Verter el vino, hervirlo con agua hasta cubrir y 1 pizca de sal gorda.  
Dejarlo hervir durante 15 min.  
Retirar del fuego y dejar reposar 10 min., para que se precipiten las impurezas.  
Colar.

### *COCIDO «CHAMPENOISE»*

**1 pedazo hermoso de lacón desalado y blanqueado**  
**1 jarrete pequeño de cerdo, fresco y blanqueado**  
**1 hueso pequeño de jamón blanqueado**  
**10 granos de pimienta**  
**1 cebolleta + 1 clavo de olor**  
**200 g de judión de La Granja en una red**  
**1 ramillete aromático (tomillo, laurel, salvia, rabos frescos de perejil)**  
**250 ml de champán brut**  
**3 salchichas frescas gruesas**  
**1 cogollo de berza pequeña rizada, limpio y partido en dos**  
**12 patatas medianas peladas**  
**6 zanahorias gruesas**

Sumergir lacón + jarrete + hueso de jamón + pimienta + cebolla + clavo, blanquear y añadir agua de nuevo.  
Añadir los judiones + ramillete + champán + pimienta + clavo + sal.  
Cocer a fuego muy suave durante 2 horas aprox.  
Ir desespumando.  
Añadir a la olla la berza + patatas + salchichas + zanahorias.

Cocer a fuego muy suave otros 30 min. más.  
En una sopera, poner el caldo colado + judiones.  
En una fuente, la berza + patatas + zanahorias.  
Sobre la verdura, lacón + jarrete + salchichas.  
Servir.

### *COCIDO DE BERZA*

**1 berza pequeña partida en cuartos**  
**1 puerro entero limpio**  
**1 zanahoria limpia pelada**  
**2 dientes de ajo enteros**  
**1 chorrito de aceite de oliva**  
**1 hueso pequeño de rodilla de ternera**

**1 trozo de costilla de cerdo**  
**1 trozo de tocino con magro de cerdo**  
**1 trozo de morcillo de vaca**  
**1 carrillera de vaca**  
**1 pizca de perejil en rama atado con liz**  
**1 puñado de garbanzos remojados de víspera, metidos en su red**  
**1 puñado de fideos finos**  
**1 chorizo fresco**  
**2 patatas medianas peladas**  
**3 cucharadas de tocineta curada en lardones**  
**2 huevos cocidos y picados**  
**Agua y sal**

Colocar en la olla todos los ingredientes, salvo los fideos, el chorizo, las patatas, la tocineta y el huevo picado.

Cubrir con agua y hervir a fuego suave durante 2 horas y 30 min. aprox.

Media hora antes de finalizar, incorporar chorizo sin pinchar + patatas.

Proseguir con la cocción.

En una sartén antiadherente, dorar al fuego los lardones de tocineta, para hacer el *trinxat*.

Añadir la verdura picada + patata desmenuzada + 1 chorrito de caldo de sopa.

Con el caldo hirviendo al fuego, añadirle los fideos + garbanzos + huevos cocidos picados + patatas enteras.

Sobre el *trinxat* de verdura, acomodar las carnes del cocido (morcillo + carrillera + costilla + tocino + chorizo) y añadir también las patatas cocidas rescatadas del caldo.

Colocar al lado la sopera.

Listo.

### «COCIYAKI» de Alberto Chicote

**500 g de morcillo de ternera**  
**200 g de tocino blanco salado de cerdo**  
**1 punta de jamón ibérico**  
**1 muslo de gallina**  
**2 puerros**  
**2 zanahorias gordas**  
**1 cebolla**  
**200 g de falda de ternera**  
**2 huesos de caña**  
**2 huesos de rodilla**  
**1 hoja de laurel**  
**300 g de garbanzos remojados en una red**  
**Agua hasta cubrir**  
**150 g de chorizo para guisar**  
**2 patatas para cocer**  
**100 g de *shirataki* (fideos finos)**  
**150 g de lomo de vaca**  
**4 setas shitake remojadas**  
**El corazón de 1/2 berza en tiras**  
**3 cucharadas de salsa de soja**  
**3 cucharadas de *mirim***  
**1 bloque de tofu firme en dados**  
**2 hojas de hierbabuena**

## 4 huevos

En una olla colocar el morcillo + tocino + punta de jamón + muslo de gallina + 1 puerro + 1 zanahoria + cebolla + falda + huesos + garbanzos + laurel.

Poner al fuego, hervir, escurrir, volver a cubrir de agua y cocer 2 horas.

Por otro lado, cubrir el chorizo con agua y poner a cocer.

Cubrir también las patatas de agua y poner a cocer.

Retirar las pitanzas del caldo y enfriar.

Reservar el caldo en frío.

Cortar el chorizo cocido en rodajas finas y reservar el caldo de cocción.

Cortar el tocino cocido, el morcillo y la falda en láminas de 2 mm.

Cocer en agua los *shirataki*.

Cortar las patatas cocidas en dados de 2 x 2 cm o en láminas.

Cortar la verdura restante (puerro y zanahoria) en finas tiras.

Cortar el lomo de vaca en finas láminas y reservar.

Calentar la cazuela donde hemos preparado el *cociyaki* y untar el fondo con un poco de grasa del lomo de vaca + aceite de oliva.

Pasar muy ligeramente la carne de vaca por la cazuela caliente.

Rehogar el puerro y la zanahoria restante + setas + berza.

Añadir caldo del cocido + salsa de soja + *mirim* y hervir.

Añadir el resto de los ingredientes a la cazuela, colocados por orden.

Al final, añadir garbanzos + *shirataki* + hojas de hierbabuena.

En un bol poner 1 huevo crudo, volcar el caldo de toda esta cocción sobre el huevo, mezclar con palillos y listo, comer con las guarniciones.

## CREMA DE ALCACHOFAS

**1 l de caldo de cocción de foie gras**

**300 g de alcachofas de bote escurridas**

**150 ml de nata**

**150 g de mantequilla**

**Unas lonchas de jamón ibérico**

**Sal y pimienta**

Hervir en un cazo el caldo de foie gras y añadir las alcachofas.

Hervir a fuego lento durante 5 min.

Triturar bien, pasar por un colador fino y pasar a un cazo nuevo.

Calentar y agregar la nata y la mantequilla.

Mezclarlo todo bien con la túrmix y ponerlo a punto de sal y pimienta.

Se sirve en un plato hondo con alcachofas cortadas en cuartos, dados de foie gras y unas lonchas de jamón ibérico.

## CREMA DE ALUBIAS CON SACRAMENTOS de Aizpea Ohianeder

**500 g de alubias de Tolosa**

**1 cebolla**

**1 chorro de aceite de oliva extra**

**Guarnición de morcilla:**



**2 morcillas de arroz**  
**Clara de 2 huevos**  
**200 g de almendra granillo**

***Guarnición de berza, piparras y tocino:***

**1 berza**  
**Vinagre agridulce de *txakoli***  
**4 láminas de tocino ibérico curado**  
**Piparras en vinagre**  
**Sal de escamas**

Poner las alubias en remojo el día anterior, eliminarles la mitad del agua y cubrir con agua nueva. Añadir la cebolla entera + aceite de oliva y guisar 2 horas a fuego suave. Durante la cocción, asustar con agua fría en tres ocasiones. Una vez bien cocinado, pasarlo por la batidora y sazonarlo. Horno a 180 °C. Eliminar la piel de la morcilla y trabajar con la ayuda de una espátula. Formar pequeñas bolitas y pasarlas por la clara de huevo y por las almendras. Hornear durante 5 min. Cortar la berza finamente y limpiarla en agua con hielos. Dejarla 20 min. hasta que se quede bien tiesa y escurrir. En un bol, aliñar esa berza con sal + vinagre de *txakoli*. Colocar el tocino y, encima, la berza aliñada. Sobre ella la morcilla + piparras. Finalmente, verter la crema bien caliente + aceite de oliva. Listo.

***CREMA DE APIONABO***

**50 g de mantequilla**  
**1 chorrito de aceite de oliva**  
**1 blanco de puerro picado**  
**500 g de apionabo pelado y en dados**  
**1 cebolleta picada**  
**375 ml de leche**  
**375 ml de agua**  
**1 pastilla de caldo de verduras**  
**Sal y pimienta**

***Además:***

**50 ml de leche**  
**50 ml de nata**  
**75 g de nata montada**

Rehogar el puerro + apionabo + cebolleta en la mantequilla + aceite y pochar sin colorear. Mojar con la leche + agua + pastilla y cocerlo 30 min. Añadir leche + nata y triturar. Añadir nata montada y mezclar con una varilla. Rectificar de sal y pimienta.

## CREMA DE BACALAO CON MEJILLONES Y ESPINACAS

### *Para el caldo de mejillón:*

**2 l de agua**

**1 kg de mejillón**

### *Para la sopa de bacalao:*

**250 g de almendra marcona**

**350 g de bacalao desalado**

**15 g de ajo en trozos**

**15 g de perejil deshojado**

**70 g de espinaca joven**

**1,1 l de caldo de mejillón**

**170 ml de aceite de oliva**

**Sal**

### *Para el caldo de mejillón:*

Limpiar los mejillones con agua fría y retirar las barbas, siempre hacia la punta.

Poner el agua en una olla, agregar los mejillones limpios y, una vez abiertos, escurrirlos y reservarlos.

Colar el caldo y reservarlo.

Quitar los mejillones de su concha y reservar.

Colocar el aceite de oliva en una sartén, añadir el ajo y, cuando empiece a bailar, añadir los trozos de bacalao.

Rehogar ligeramente a fuego suave el bacalao durante 30 segundos por cada lado; debe quedar más bien crudo.

Retirar el bacalao y también reservarlo.

Añadir en este mismo aceite las almendras y rehogarlas durante 2 min. sin dejar que cojan color.

Agregar las hojas de perejil y remover.

Seguidamente, añadir el caldo de mejillón y cocer durante 3 min.

Enfriar esta mezcla en un baño maría con hielos y, una vez bien fría, triturarla en la batidora junto con la espinaca y el bacalao anterior.

Triturar durante 3 min. a velocidad máxima.

Servir a temperatura ambiente.

Decorar con los mejillones.

## CREMA DE «CALABAZA-CÍN»

**2 calabacines en dados**

**300 g de calabaza sin piel en dados**

**2 zanahorias en láminas**

**2 patatas**

**2 quesitos en porciones**

**1 chorrito de aceite de oliva**

**Agua y sal**

**Pan de hogaza cortado en dados hermosos**

**1 diente de ajo picado**

**Perejil picado**

Pochar la verdura + patatas cascadas 5 min. en una olla + aceite de oliva + sal.

Cubrir de agua y cocer durante 35 min.  
En una sartén antiadherente saltear los costrones + ajo + perejil y escurrir.  
Pasar la mezcla por una batidora e incorporar los quesitos.  
Rectificar el sazón.  
Servir con los costrones.

### *CREMA DE COLIFLOR*

**600 g de coliflor**  
**1 l de caldo de ave**  
**25 g de mascarpone**  
**200 ml de nata**  
**50 ml de leche**  
**100 ml de aceite de oliva**  
**2 dientes de ajo**  
**Sal y pimienta negra**

#### **Además:**

**Cebollino**  
**Curry en polvo**  
**Jamón de pato**

Escaldar los ramilletes de coliflor, cortados por la mitad, durante 7 min.  
Hacer un sofrito con el aceite y el ajo, y agregarlo a la coliflor o al caldo.  
Poner a hervir el caldo, agregar la coliflor y dejar cocinar unos 7-10 min.  
Pasar por la batidora americana y, si se quiere, colar.

Añadir el mascarpone, la nata y la leche.  
Llevar a ebullición y mezclar con la túrmix o la batidora americana.  
Salpimentar y reservar.  
Servir con unas lonchas de jamón de pato, unas gotas de curry y cebollino picado.  
Le irían también muy bien unas gambas, langostinos y vieiras salteadas, las huevas de salmón y trucha y, por supuesto, el jamón ibérico.

### *CREMA DE COLIFLOR AL CURRY*

**1 l de caldo o agua**  
**500 g de coliflor**  
**1 patata pequeña pelada**  
**1/2 cucharada de café de curry**  
**200 ml de nata**  
**Sal**

Limpiar la coliflor y partirla.  
Colocarla a cocer con el caldo + curry + patata + sal durante 15 min.  
Batir con la túrmix, añadiendo la nata + sal.  
Listo.

## CREMA DE ESPÁRRAGOS BLANCOS

**750 g de espárrago escurrido**  
**350 ml de caldo**  
**125 ml de agua de espárrago de bote**  
**1 yema de huevo de caserío**  
**250 ml de nata líquida**

### *Para la guarnición:*

**Yemas de espárrago**  
**Salmón ahumado**  
**Huevas de trucha**  
**Perifollo**

En una cazuela echar los espárragos escurridos, el caldo y el agua de espárragos. Cocer 20 min. más o menos, hasta que se reduzca a la mitad o un poco más. Triturar con la túrmix un buen rato y colar por un fino. Poner de nuevo al fuego, añadir la yema y la nata líquida, y subir a 80 °C. Triturar de nuevo con la túrmix durante unos segundos y poner a punto de sal. Se puede colar una segunda vez si se quiere.

### *Para la guarnición:*

Poner de base una fina lámina de salmón ahumado. Enrollar con ella la yema de espárrago y ponerlos en el plato hacia arriba. Verter la crema de espárragos desde un lado y decorar con las huevas de trucha y el perifollo.

## CREMA DE ESPINACAS

**300 g de espinacas**  
**150 g de coliflor**  
**150 g de guisantes pelados**  
**1 l de caldo de ave**  
**25 g de mascarpone**  
**200 ml de nata líquida**  
**50 ml de leche**  
**Perifollo y cebollino**  
**Sal gorda**  
**Pimienta**

Blanquear por separado las espinacas y la coliflor. La coliflor durante 5 min. aprox. y las espinacas solo unos segundos. Reservar algunos guisantes para decorar al final. En una olla calentar el caldo de ave. Sumergir la coliflor y dejar cocer a fuego lento unos 15 min. Añadir a continuación las espinacas, los guisantes, la nata y la leche. Esperar hasta que rompa a hervir y añadir entonces el mascarpone, batirlo todo bien y salpimentar. Enfriar en la nevera. Servir la crema bien fría, salpicada con unas quenelles de mascarpone. Espolvorear con sal gorda, cebollino y perifollo.

## CREMA DE MEJILLONES AL AZAFRÁN

**1,5 kg de mejillones**  
**100 ml de txakoli**  
**50 g de chalotas picadas**  
**50 g de cebollas picadas**  
**Unos tallos de perejil**  
**6 g de pieles de naranjas enteras**  
**800 ml de caldo de pescado**  
**100 g de tomate frito**  
**1 g de azafrán**  
**300 ml de nata líquida**  
**Cebollino picado**  
**Sal y pimienta**

*Para la cocción de los mejillones:*

Raspar con un cuchillo las conchas de los mejillones, retirarles las barbas y enjuagarlos.

Dejarlos escurrir en un colador.

En una olla con tapa agregar los tallos de perejil, las chalotas, la cebolla, el vino, las pieles de naranja y los mejillones.

Tapar y llevar a ebullición rápidamente, a fuego fuerte.

Cuando se abran los mejillones, colocarlos en un colador poniendo debajo un bol para recuperar el líquido de cocción.

Sacar con cuidado los mejillones de sus conchas y desbarbarlos sin romper la carne.

Separar 60 g de carne para ligar la sopa.

Conservar el resto de los mejillones colocándolos en un recipiente y cubrirlos con un poco de caldo.

*Para la crema de mejillones:*

Filtrar el resto del jugo de cocción de los mejillones y verterlo dentro de una cacerola.

Añadir el caldo de pescado y reducir a la mitad.

Agregar el tomate frito y cocinar 3 min. a fuego medio.

Echar la nata y los pistilos de azafrán y hervir unos 3 min. a fuego lento.

Incorporar los 60 g de mejillones que separamos anteriormente y triturar con la túrmix.

Pasar por un chino fino y agregar los mejillones restantes, rectificar de sal y pimienta, servir en una sopera o en los platos y esparcir cebollino picado por encima.

## CREMA DE PATATA Y PUERRO

**200 g de blanco de puerro**  
**650 g de patata pelada y cascada**  
**30 g de mantequilla**  
**1 pastilla de caldo**  
**1,5 l de agua**  
**2 cucharadas soperas de nata**  
**2 cucharadas soperas de mantequilla**  
**4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen**  
**Sal**

Sudar puerro + mantequilla.

Añadir la patata cascada + pastilla y sofreír + sal.

Verter agua y hervir de 15 a 20 min.

Batir y terminar la sopa, añadiendo nata + mantequilla + aceite.

### *CREMA DEL PIRAÑA*

**1 cebolleta pequeña picada**  
**1 zanahoria pequeña en rodajas**  
**1 calabacín pequeño en rodajas**  
**1 puerro pequeño en rodajas**  
**2 patatas pequeñas, peladas y troceadas**  
**Unos ramilletes de coliflor**  
**Unos ramilletes de brócoli**  
**1 trozo pequeño de calabaza, pelado y troceado**  
**1 puñado de judías verdes sin hilos, troceadas**  
**3 puñados de espinacas lavadas**  
**4 hojas verdes de acelga**  
**2 dientes de ajo laminados**  
**Aceite de oliva virgen**  
**Agua y sal**  
**3 quesitos grasos en porciones**  
**Picatostes de pan frito**

Colocar toda la verdura en una cazuela (salvo la espinaca y las hojas verdes de acelga), añadir aceite de oliva, cubrir de agua y arrimar a fuego fuerte.

Cuando arranque el hervor, añadir sal, bajar el fuego y hervir 10 min.

En una sartén dorar el ajo + aceite y colar sobre la verdura.

Cocer 5 minutos más.

Añadir espinacas + acelga + quesitos y triturar.

A la hora de servir, esparcir picatostes por encima.

### *CREMA HELADA DE COLIFLOR AL ACEITE DE PIMENTÓN*

***Para el aceite de pimentón:***

**Pimentón**

**Dientes de ajo**

**Romero**

**Peladuras de naranja**

**Aceite de oliva**

***Para la crema helada de coliflor:***

**250 g de ramilletes de coliflor**

**100 g de cebolla cortada**

**15 g de mantequilla**

**25 ml de caldo de ave**

**250 ml de nata**

**100 ml de leche entera**

**50 g de nata montada**

**Sal y pimienta**

**Cebollino picado**

**Además:**

**Huevas de trucha**

**Lardones de beicon fritos**

**Pan tostado**

*Para el aceite de pimentón:*

Pelar y filetear los dientes de ajo, quitándoles el germen.

Calentar el aceite e introducir los ajos.

Cuando empiecen a bailar, añadir el pimentón fuera del fuego.

Agregar la cáscara de naranja + romero.

Dejar infusionar unas horas y guardar en un bol de cristal que reservaremos en la nevera.

*Para la crema helada de coliflor:*

Hervir 2 l de agua en una cacerola y blanquear la coliflor durante 40 segundos.

Ecurrir.

Calentar la mantequilla en una cazuela y rehogar la cebolla, untada en aceite, sin que coja color, durante unos 2 o 3 min. a temperatura media.

Entonces, verter el caldo de ave caliente, añadir la coliflor y dejar cocer a fuego suave durante 30 min., con tapa.

Transcurrido ese tiempo, añadir la crema fresca y la leche.

Cocer durante 2 o 3 min.

Rectificar el punto de sazón.

Batir con la túrmix y, si se quiere, pasar por un chino.

Mezclar bien la nata montada.

Dejar enfriar en la nevera durante unas 3 horas.

Servir la crema fría de coliflor en platos hondos o en vasos de cristal, añadir un poco de aceite de pimentón encima —unas gotas— y unas hojas de romero, cebollino picado muy fino, un lardón de tocineta y pan tostado.

## **GAZPACHO ANDALUZ**

**800 g de tomate maduro troceado**

**1 trocito de pimiento rojo**

**1 trocito de pimiento verde**

**1 diente de ajo sin germen**

**1 pizca de pepino**

**40 g de miga de pan**

**150 ml de aceite de oliva virgen extra**

**400 ml de agua**

**1 pizca de comino en grano**

**1 golpe de vinagre de jerez**

**Hielos**

**Sal**

Quitarles los pedúnculos a los tomates y cortarlos en trozos.

Pelar el pepino y reservar la pulpa.

Cortar también el resto de los ingredientes.

Ponerlos todos juntos y meterlos en la nevera 24 horas.

Triturarlos y añadir hielos.

Se obtiene una sopa maravillosa o una salsa para base de una ensalada.

### *GAZPACHO DE LA SIEGA*

**1 pizca de cominos**  
**2 dientes de ajo**  
**2 tomates maduros grandes, pelados y picados**  
**1 pimiento verde pequeño picado**  
**1 pizca de pimiento morrón rojo picado**  
**1 cebolleta picada**  
**1 pepino pequeño en dados**  
**1 pedazo de miga de pan de hogaza**  
**Aceite de oliva virgen extra**  
**1 chorrito de vinagre de jerez**  
**1 pizca de pimentón de La Vera**  
**Agua helada y hielos**  
**Sal**

Machacar en un mortero cominos + sal + ajos picados y añadir el pimentón.  
El majado se rescata con 1 chorrito de vinagre y se echa en el fondo de un bol.  
Añadir tomates + pimientos + cebolleta + pepino + aceite + sal y menear.  
Cubrir de agua helada sin pasarnos, justo unos dedos por encima.  
Añadir el pan desmigado con las manos + hielos.  
Rectificar de sazón, aceite y vinagre; ha de quedar viva.  
Meterlo a enfriar 2 horas, bien cubierto.

Para servirlo, añadirle más hielos.  
Volver a rectificar.

### *GAZPACHO DE MELOCOTÓN*

**1 kg de tomate en rama**  
**1 trocito de cebolla**  
**1 trocito de pimiento verde**  
**1/2 diente de ajo**  
**10-15 g de miga de pan blanco**  
**300 g de melocotón o nectarina**  
**Aceite de oliva virgen extra**  
**Vinagre de jerez**  
**Sal**

Triturar todo y emulsionar con el aceite de oliva.

### *GAZPACHO «EN CRUDO»*

**Agua o hielo pilé**  
**1 puñado de piñones**  
**1 rama de apio pequeña**



**1 pimiento verde pequeño limpio**  
**1 pepino lavado**  
**1 kiwi**  
**1 pizca de miga de hogaza de pan remojada en agua**  
**2 dientes de ajo pelados y sin germen**  
**3 puñados de espinacas frescas**  
**1 puñado de albahaca fresca**  
**1 puñado de hojas de perejil**  
**1 chorrito de vinagre de jerez**  
**2 cucharadas soperas de yogur**  
**Aceite de oliva virgen extra**  
**Sal y pimienta**

**Además:**

**Costrones de pan tostados**

Añadir a la batidora hielo pilé o agua + piñones + sal y batir.  
Añadir el resto de los ingredientes salvo el yogur y el aceite.  
Batir enérgicamente.  
Añadir yogur + aceite + pimienta.  
Rectificar el sazónamiento.  
Servir muy frío + costrones.  
Listo.



### *GAZPACHUELO MALAGUEÑO de Balta Díaz Corbacho*

**500 g de mejillón mediano fresco**  
**200 g de berberechos frescos**  
**200 g de almejas arroceras**  
**200 g de gamba mediana pelada**  
**1 chorrito de vino de jerez**  
**200 g de cebolla en juliana pochada**  
**100 g de aceite de oliva**  
**150 g de judías verdes en dados**  
**150 g de zanahorias en rodajas**  
**250 g de patatas en cachelos**  
**300 g de mahonesa**  
**Perejil picado**  
**Sal**

Abrir cada variedad de crustáceos con la cebolla pochada + vino de jerez, con cuidado de que no se pasen de cocción.

Retirar la carne de los mismos y reservar para la guarnición.

Saltear ligeramente las gambas.

En 2 l de agua previamente salada, cocer las verduras una por una y reservarlas para la guarnición.

Guardar el agua de cocción.

Mezclar esta agua + jugo de abrir crustáceos, calentarlo y ligarlo fuera del fuego con la mahonesa + sal, con la ayuda de una varilla.

Añadir el perejil.

Servir la guarnición en un plato hondo y cubrir con el gazpachuelo, servido en sopera.

### **«HARIRA» O SOPA DEL RAMADÁN**

**500 g de falda o cuello de cordero en dados pequeños**

**1 chorrito de aceite y mantequilla**

**2 cebolletas picadas**

**Unas hebras de azafrán**

**1 pizca de jengibre molido**

**1 manojo de cilantro y de perejil picados**

**1 pizca de apio picado**

**1 pizca de salsa de tomate**

**2 tomates picados**

**2 l de agua**

**1 pastilla de caldo**

**200 g de garbanzos**

**100 g de lentejas**

**1 puñado de fideo para sopa**

**Sal y pimienta**

Remojar en agua fría los garbanzos y las lentejas.

Sofreír la carne en aceite y mantequilla, añadir cebolleta + azafrán + jengibre + hierbas + apio + tomates, salpimentar + agua + pastilla.

Añadir los garbanzos y guisar 30 min. a fuego lento.

Añadir las lentejas y guisar 15 min.

Al final, añadir la pasta y dejar cocer 2 min.

Rectificar de sal y pimienta, y añadir cilantro fresco y perejil picados.

### **«MIYOKU» O SOPA DE ALGAS COREANA**

**150 g de alga *miyo* (secas y rehidratadas)**

**4 g de ajo picado**

**6 ml de aceite de sésamo**

**1 l de agua**

**120 g de colas de langostino en dados**

**15 ml de salsa de soja**

**Sal y pimienta**

Rehogar el ajo en el aceite de sésamo, añadir el alga *miyo* y seguir rehogando.

Incorporar las colas de langostino, rehogar, verter el agua, llevar a hervor, añadir la salsa de soja y dejar cocer durante 15 min.

## *PORRUSALDA CON BACALAO*

**4 puerros en rodajas**  
**2 zanahorias en rodajas**  
**4 dientes de ajo**  
**500 g de patatas**  
**1 l de agua**  
**1 trozo grande de bacalao desalado, con piel**  
**1 cayena picada**  
**Aceite de oliva**  
**Cebollino picado**

Arrimar a fuego medio una olla con aceite y las verduras (solo 2 ajos), sin dejar de dar vueltas.

Cascar las patatas, añadirlas y sofreír unos minutos.

Cubrir con agua, sazonar (ojo) y cocer durante 25 min.

Aceite a fuego no muy fuerte + 2 ajos + cayena y, cuando empiece a bailar, añadir el bacalao roto con las manos y ligarlo ligeramente.

Agregar el bacalao ligado a la sopa.

Rectificar el sazonamiento.

Espolvorear con cebollino.



## *POTAJE DE INVIERNO «TÍO GILITO»*

**2 carrilleras de ternera**  
**2 zanahorias peladas**  
**1 nabo pelado**  
**1/2 berza**  
**2 dientes de ajo**  
**2 puñados de garbanzos remojados**  
**2 clavos**  
**Vino blanco**  
**Agua**  
**1 foie gras de pato a temperatura ambiente**  
**1 chorrete de armañac**  
**1 chorrete de oporto tinto**  
**Sal, azúcar, nuez moscada y pimienta molida**

### *Además:*

**3 lonchas gruesas de tocineta ibérica en dados**  
**1 nabo en dados pequeños**  
**1 rama de apio en dados pequeños**  
**1/2 bulbo de hinojo en dados pequeños**

**1 cebolleta en dados pequeños**  
**3 dientes de ajo picados**  
**1/2 berza en tiras muy finas**  
**2 patatas hermosas en dados pequeños**  
**3 cucharadas soperas de tapioca**  
**3 rebanadas finas de pan de hogaza**  
**Cebollino picado**  
**Sal y pimienta**  
**Salsa de soja**

Preparar un caldo metiendo en la olla carrilleras + zanahorias + nabo + berza + ajo + garbanzos + clavo + vino blanco.

Cubrir con agua y poner a hervir unas 2 horas o 45 min. en una olla exprés.

Desnervar el hígado sobre una fuente estrecha, en la que quepa bien ajustado.

Salpimentarlo + nuez moscada + azúcar + armañac + oporto.

Cubrirlo mientras el caldo hierve.

En otra olla, y sin que coja color, sofreír tocineta + aceite de oliva + nabo + apio + hinojo + cebolleta + ajo.

Ecurrir el foie gras marinado y enrollarlo en una servilleta fina limpia.

Atar los extremos con liz.

Sumergir el foie gras en el caldo y dejarlo

5-10 min.

Apagar el fuego, cubrir y dejarlo templar allá.

Añadir la berza en tiras muy finas + patata y salpimentar.

Cuando el caldo esté templado, escurrir el foie gras y meterlo al frío, escurrir carrilleras y colar el caldo.

Sobre el fondo de verduras, volcar el caldo caliente + tapioca y hervir suavemente durante 20 min.

Mientras, sobre una sartén con 1 chorrito de aceite, dorar las rebanadas de pan de hogaza.

Sobre la tabla, cortar finamente la carrillera y colocarla sobre la rebanada de pan + foie gras laminado.

Colocar las hogazas sobre platos hondos y espolvorearlas con cebollino picado + garbanzos alrededor.

Rectificar el sazón de la sopa, 1 pizca de salsa de soja + gotas de armañac.

Verter la sopa sobre las hogazas en los platos.

Listo.

### *SALMOREJO de Balta Díaz Corbacho*

**2,2 kg de tomate maduro**  
**500 g de pimiento rojo**  
**200 g de miga de pan**  
**1 diente de ajo**  
**20 g de vinagre de jerez**  
**650 g de aceite de oliva virgen extra**  
**Sal**

Remojar el pan en agua.

Triturar el pan remojado y escurrido + tomate + pimiento rojo + ajo + vinagre + sal + la mitad del aceite.

Pasar por el colador.

Añadir el resto del aceite en fino hilo para que vaya emulsionando.

Rectificar el sazón.

Enfriar y listo.

## SOPA CREMOSA DE CHAMPIÑÓN CON «PAN TUMACA»

**750 g de champiñones fileteados**  
**150 g de cebolleta picada**  
**150 g de mantequilla**  
**3 dientes de ajo**  
**150 ml de nata fresca**  
**2 l de caldo de carne**  
**50 ml de aceite de oliva virgen**  
**Sal**

### **Además:**

**Tostas de pan**  
**1 diente de ajo**  
**1/2 tomate maduro**  
**Aceite de oliva virgen extra**

Saltear en el aceite de oliva los 3 dientes de ajo picados junto con la cebolleta durante 5 min. sin que coja color.

Añadir los champiñones fileteados, sazonar y dejarlo guisando 10 min. más.

Añadir los 2 l de caldo y dejar al fuego otros 10 min.

Transcurridos los 10 min., triturar a máxima potencia a la vez que vamos echando la nata líquida y la mantequilla en dados.

Rectificar de sal.

Si se quiere, se puede pasar por un colador fino.

Tostar rodajas de pan en la tostadora de manera que queden tiernas por dentro y tostadas por fuera.

Frotar con 1 diente de ajo y 1/2 tomate hasta que la miga se empape bien de ambos jugos.

Rociar con un poco de aceite de oliva virgen extra por encima y, si se quiere, poner unas lonchas de jamón ibérico.

Acompañar con las tostas de *pan tumaca*.

## SOPA DE AJO

**De 12 a 16 dientes de ajo laminados**  
**1 pizca de cayena**  
**4 cucharadas soperas de aceite de oliva**  
**1 trozo de pan *sopako* del tamaño de un puño**  
**8 cucharadas soperas de salsa de tomate**  
**1 cucharada soperas de pulpa de pimiento choricero en conserva**  
**1 pizca de pimentón dulce de La Vera**  
**2 l de agua caliente**  
**Sal**  
**2 o 3 huevos**

Arrimar a fuego suave una cazuela amplia con el aceite y volcar en ella la guindilla seca y los dientes de ajo. Cuando comiencen a bailar, y sin quemarse, añadir el pan *sopako* cortado en finísimas láminas y dejar que se empape con el aceite y se dore muy despacio, dando vueltas en todo momento con una cuchara de madera durante unos 10 min.

Añadir entonces el pimentón y dejar que se dore unos segundos más.

Verter a continuación la salsa de tomate, la pulpa de pimiento y el agua caliente.

Sazonar ligeramente y dejar que se cueza muy despacio durante al menos otros 15-20 min. más.  
Añadir los huevos batidos en hilo.  
Dejar reposar durante unos minutos para que el pan termine de inflarse y ligue la sopa.  
Servir muy caliente.

### *SOPA DE AJO AL MICROONDAS «CAPITÁN TRUENO»*

**8 dientes de ajo laminados**  
**1 pizca de guindilla seca**  
**1 chorretón de aceite de oliva**  
**60 g de pan *sopako* en finas láminas**  
**4 cucharadas soperas de salsa de tomate frito**  
**1 cucharada soperas de pulpa de pimiento choricero en conserva**  
**1 pizca de pimentón dulce de La Vera**  
**500 ml de agua caliente + pastilla de caldo**  
**2 lomos de bacalao desalado congelado**  
**1 pizca de sal**

Colocar en un recipiente apropiado los ajos + aceite + 1 pizca de guindilla y sal.  
Cocinar destapado a la máxima potencia durante 2 min.  
Añadir el pan + salsa de tomate + choricero + pimentón + pastilla de caldo + agua caliente + sal + 2 lomos de bacalao.  
Cocinar tapado, a la máxima potencia, durante 15 min.  
Rescatar los lomos de bacalao, que luego harán de tropezón, y desmigarlos.  
Dejar reposar a cubierto unos minutos.  
Introducir el bacalao desmigado en el interior y dar unas vueltas.

### *SOPA DE AJO CON BACALAO*

**16 dientes de ajo laminados**  
**80 ml de aceite de oliva**  
**50 g de pan *sopako* en láminas finas**  
**1 guindilla seca**  
**1 pizca de pimentón de La Vera**  
**1 cucharada soperas de pulpa de choricero**  
**8 cucharadas soperas de salsa de tomate 2 l de agua**  
**600 g de bacalao en dados de 3 x 3 cm**  
**Huevos**  
**Sal**

Colocar el ajo junto con el aceite en una sartén hasta que empiece a bailar.  
Agregar el pan *sopako* y la guindilla seca, y remover el conjunto durante unos 10 min.  
Pasado ese tiempo, añadir el pimentón de La Vera y remover sin que se nos queme durante 1 min.  
Agregar la pulpa de choricero y la salsa de tomate, y tenerlo 2 min. más sin parar de remover.  
Verter el agua y cocinar 30 min. más a fuego lento.  
Transcurridos los 30 min., agregar el bacalao en tacos de 3 x 3 cm, con la piel hacia arriba y sin que hierva.  
Poner a punto de sal y dejar reposar durante unos 5 min. para que se integren bien los sabores y el bacalao se cocine.

Observaciones: con lo que sobra, al día siguiente se pueden meter 2 huevos batidos sin dejar de darle vueltas hasta que cuajen y así enriquecer el plato.

### *SOPA DE ALMENDRAS Y BACALAO*

**250 g de bacalao desalado en un lomo**  
**2 dientes de ajo picados**  
**1 cebolleta pequeña muy picada**  
**150 g de almendras frescas enteras**  
**10 cucharadas soperas de hojas de perejil deshojado**  
**1 patata pequeña**  
**1,5 l de caldo de verduras**  
**2 puñados de espinacas crudas**  
**Aceite de oliva virgen**  
**Sal**

Desmigar el bacalao con las manos.

Arrimar una cazuela a fuego suave con aceite + ajos + bacalao y medio ligarlo.

Ecurrir el bacalao a un plato, dejando la grasa en el fondo.

Añadir al aceite la cebolleta + almendras y sofreír.

Añadir la patata en cascotes pequeños y el perejil, y rehogar.

Verter caldo de verduras y hervir 10 min.

Añadir la espinaca cruda a la batidora y sazonar ligeramente.

Mezclar el bacalao en trozos con la sopa y servir.

### *SOPA DE BERZA*

**300 g de patatas peladas y en trozos grandes**  
**1 berza verde rizada pequeña, bien prieta**  
**3 l de caldo de carne o de verduras o de agua**  
**4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen**  
**6 dientes de ajo laminados**  
**5 cucharadas soperas de nata líquida**  
**1 trozo pequeño de mantequilla**  
**Sal**  
**Picatostes de pan fritos**

Partir la berza en dos, quitándole las hojas exteriores, retirar las partes duras de las hojas y lavarlas en varias aguas.

Ecurrirlas y partirlas en tiras en la tabla.

Hervir la berza + patatas + sal, durante 40 min.

Cuando falten 10 min. para terminar, añadir un refrito colado de aceite de oliva + ajos.

Batir, añadiendo mantequilla + nata, hasta que resulte untuosa.

Colarla, probar de sal y servirla con picatostes.

### *SOPA DE BOCATA DE JAMÓN*

**400 g de jamón cocido**

**100 g de jamón ibérico**  
**40 g de mantequilla**  
**1 pizca de ajo**  
**750 ml de leche**  
**375 ml de nata**  
**375 ml de agua**  
**75 g de cebolleta**  
**20 g de pan**  
**Sal y pimienta**

**Además:**

**Flautas finas de pan**  
**Lonchas de jamón**  
**Perifollo**

Fundir la mantequilla y rehogar el ajo y la cebolleta durante 4 min.

Añadir los dos tipos de jamón y el pan, y seguir rehogando durante 4 min. más sin llegar a dorar.

Verter la nata, el agua y la leche calientes, hervir y dejar reducir a fuego lento durante otros 7 min.

Triturar en la batidora americana y pasar por un chino.

Servir en tazones y decorar con unas flautas finas de pan envueltas con unas lonchas de jamón y unas hojas de perifollo.

## **SOPA DE CALABAZA**

**1 kg de calabaza**  
**1 l de agua**  
**1 pastilla de caldo de verduras**  
**1 cucharilla de café de azúcar**  
**1 pizca de cáscara de naranja**  
**100 ml de nata líquida**  
**50 g de mantequilla**  
**Sal y pimienta**

Cortar la calabaza en dados.

Añadirlos a una olla con agua + pastilla + azúcar + cáscara de naranja.

Hervir, bajar el fuego, cubrir y dejar cocer 20 min.

Triturar la sopa y añadir nata + mantequilla.

Salpimentar.

## **SOPA DE CASTAÑAS**

**3 docenas de castañas asadas en el horno (darles un tajo y hornearlas a 200 °C hasta que se asen, unos 35 min.)**

**1 puerro picado**  
**100 g de cebolleta picada**  
**1 diente de ajo picado**  
**1 rama de apio picada**  
**1,5 l de caldo de verduras o agua + pastilla**  
**1 l de agua fría**



**100 ml de nata**  
**200 ml de leche**  
**2 cucharadas soperas de mantequilla**  
**1 pizca de cardamomo**  
**2 cucharadas soperas de *chartreuse* verde**  
**1 yema de huevo**  
**1 pizca de pimienta y sal**

Rehogar puerro + cebolleta + apio + ajo + castañas.

Cubrir con el caldo + agua y sal, y cocer 30 min. a fuego lento.

Transcurrido ese tiempo, triturarla.

Moler el cardamomo en el mortero, sin la cáscara.

Añadir la nata accionando la batidora y aligerar con un poco de leche si es necesario.

Verter mantequilla + cardamomo + *chartreuse* verde y 1 pizca de pimienta.

Rectificar de sal.

## ***SOPA DE CASTAÑAS CON BACALAO***

**2 docenas de castañas crudas con piel 1 puerro picado**  
**1 cebolleta picada**  
**1 diente de ajo picado**  
**1 pizca de apio picado**  
**1 l de agua + pastilla**  
**100 ml de nata**  
**2 cucharadas soperas de mantequilla**  
**1 pizca de clavo**  
**2 cucharadas soperas de anís**  
**Aceite de oliva**  
**Sal y pimienta**

***Además:***

**2 tajadas de bacalao para sacar lascas**

Horno a 240 °C.

Rehogar en una olla con aceite + puerro + cebolleta + ajo + apio + pastilla y salpimentar.

Dar un tajo a las castañas y asarlas en el horno durante 25 min.

Moler el clavo en el mortero y añadirlo a la olla.

Añadir las castañas desmenuzadas al fondo de verdura y rehogar.

Cubrir con el agua + sal y hervir unos 35 min.

Meter las 2 tajadas de bacalao en el microondas, a potencia media, durante 3 min.

Añadir a esa sopa la piel del bacalao + nata + mantequilla + anís + pimienta + sal.

Rectificarla.

Sacar lascas de los lomos de bacalao y colocarlas en el fondo de un plato hondo.

Verter la sopa.

Listo.

## ***SOPA DE CEBOLLA***

**2 cucharadas soperas de aceite de oliva**

**2 cucharadas soperas de mantequilla**  
**500 g de cebollas cortadas en tiras**  
**1 cucharada soperas rasa de harina**  
**1 diente de ajo picado**  
**1 chorro de armañac**  
**1 l de caldo de carne o agua + pastilla**  
**8 rebanadas gruesas de pan frotadas con ajo**  
**3 puñados grandes de queso rallado tipo gruyer o Idiazábal muy joven**  
**Sal y pimienta**

Rehogar cebollas + ajo + mantequilla + aceite + sal, sin que coja color, durante 20-25 min.  
Añadir la harina, rehogar con armañac + caldo, salpimentar y hervir 20 min. a fuego muy suave.  
Frotar las rebanadas con ajo.  
Colocar el pan sobre la sopa, espolvorear queso y gratinar 10 min. a 230 °C.

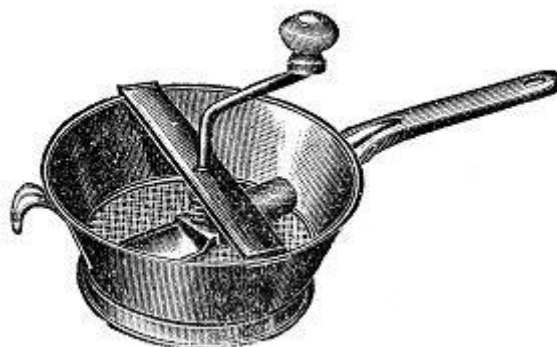
### *SOPA DE CHAMPIÑONES*

**150 g de cebolleta picada**  
**800 g de champiñones limpios**  
**2 l de caldo de ave o de carne**  
**150 ml de nata**  
**150 g de mantequilla**  
**5 cucharadas soperas de aceite de oliva**  
**Sal**

#### *Para la guarnición:*

**Picos andaluces**  
**Lonchas de jamón ibérico**  
**Unas hojas de perifollo**

En una cazuela sudar a fuego lento, durante unos 3 min., la cebolleta con el aceite de oliva.  
Cuando esté blandita, y sin que coja color, añadir los champiñones laminados.  
Dejar rehogando de 7 a 8 min., hasta que se evapore toda el agua que sueltan los champiñones.  
Añadir entonces el caldo y dejar hervir durante 20 min.  
Triturar con la túrmix y montar con la nata y la mantequilla.  
Poner a punto de sal.  
A la hora de emplatar, enrollar los picos andaluces con el jamón ibérico y poner 2 por plato.  
Decorar por encima con unas hojas de perifollo y unas gotas de aceite de oliva.  
En un costado verter la crema de champiñón.



## *SOPA DE CODILLO CON JAMÓN*

**1 zanahoria en dados pequeños**  
**1 puerro picado**  
**1 pizca de apio fresco en dados pequeños**  
**1 cebolleta picada**  
**1 diente de ajo picado**  
**1 codillo fresco de jamón de cerdo con hueso (1 kg)**  
**1 clavo de olor**  
**1 pizca de laurel**  
**Aceite de oliva y agua**  
**Sal y pimienta**  
**6 hojas de berza en tiras muy finas**  
**2 patatas en dados**  
**1 puñado de fideos**

En una olla dorar en aceite la zanahoria + puerro + apio + cebolleta + ajo.  
Añadir entonces el jamón + clavo + laurel + sal y pimienta + agua.  
Hervir despacio durante al menos 3 horas, hasta que el codillo esté cocido.  
Transcurrido ese tiempo, por un lado tenemos el caldo y, por otro, el codillo escurrido y templado.  
Añadir al caldo las patatas + berza y dejar que cuezan 15 min.  
Desmigalar la carne.  
Rectificar el sazón y añadir la carne de jamón.  
En los últimos minutos agregar los fideos y servirlo todo junto.

## *SOPA DE COLIFLOR CON BACALAO Y BERZA*

**80 g de mantequilla**  
**160 g de blanco de puerro picado**  
**1,5 l de caldo caliente**  
**800 g de coliflor en pequeños manojos**  
**100 ml de nata**  
**Sal**  
**4 tacos de 50 g de bacalao desalado**  
**Aceite de oliva**  
**Berza cocida en agua + refrito**  
**Puré de patata**  
**Pimentón de La Vera**

Pochar en mantequilla el puerro, sin colorear.  
Verter el caldo y añadir la coliflor.

Cocer 30 min.

Añadir la nata y triturar; salpimentar.

Colocar el bacalao en una bandeja, rociado con aceite, y meterlo en el microondas 5 min a media potencia.

Colocar en el fondo de un plato puré de berza + lomo de bacalao encima.

Espolvorear con pimentón de La Vera.

Verter la sopa de coliflor por encima.

Listo.

### *SOPA DE COLIFLOR CON POLLO*

**2 cebolletas pequeñas picadas**  
**2 dientes de ajo picados**  
**1 puerro picado**  
**1 coliflor pequeña lavada, en ramilletes**  
**1 pastilla de caldo + agua**  
**1 cucharada sopera de mostaza de Dijon**  
**150 g de queso Comté**  
**Aceite de oliva y mantequilla**  
**Sal y pimienta**

En una olla rehogar cebolletas + ajo + puerro.  
Pasados unos minutos, añadir la coliflor al fondo de verdura + pastilla + agua.  
Salpimentar y cocer durante 15 min.  
Pasado el cuarto de hora, añadir mostaza + queso y triturar la sopa.  
Servir.

### *SOPA DE ESPÁRRAGOS BLANCOS*

**2 l de caldo ligero**  
**1 kg de espárragos blancos pelados y desprovistos de sus bases duras, cortados finamente, salvando las yemas**  
**16 cucharadas soperas de nata líquida**  
**1 pizca de azúcar**  
**Sal y pimienta**  
**Costrones de pan no muy dorados**  
**Cebollino picado**

Pelar los espárragos, separar las yemas y cortar los tallos en rodajas.  
En una olla añadir las puntas de espárrago blanco y en otra añadir los tallos de espárragos.  
Cuando vuelven los hervores, escurridos.  
Colocarlos en la misma cazuela, escurridos + caldo.  
Arrimar a fuego suave y hervir unos 10 min. + sal.  
Ecurrir las yemas de espárrago.  
Triturar la sopa + nata.  
Salpimentar.  
Meter en una jarra con agua y hielos.  
Colocar las yemas de espárrago en un plato + costrones + cebollino + 1 hilo de aceite.  
Verter la sopa por encima y salpimentar.  
Listo.

### *SOPA DE GALLINA «TURULECA»*

**1/2 gallina deshuesada y cortada en pedazos, con sus menudillos picados**

**1 cebolleta picada muy fina**  
**1 zanahoria en dados**  
**1 trozo de calabaza en dados**  
**1 puerro picado**  
**2 dientes de ajo**  
**1 pizca de cayena**  
**1 pizca de pan *sopako***  
**Vino blanco**  
**4 cucharadas soperas de salsa de tomate**  
**Aceite de oliva virgen**  
**1 puñado de pasta o fideo**  
**Huevos**  
**Sal y 1 chorrito de jerez**

En una olla, aceite de oliva y rehogar la gallina + sal.

Añadir cebolleta + zanahoria + calabaza + puerro + menudillos y rehogar.

Añadir ajos + cayena + *sopako* + vino + salsa de tomate, cubrir con abundante agua + sal y hervir durante 50 min.

Cuando falten 5 min. para retirarlo del fuego, añadir la pasta + jerez.

Al servirlo añadir 1 huevo batido, como a las sopas de ajo.

### ***SOPA DE GUISANTES CON MENTA***

**1 zanahoria en rodajas**  
**1 trozo de apio**  
**2 cebolletas picadas**  
**3 dientes de ajo picados**  
**1 pastilla de caldo + 2 l de agua caliente o caldo**  
**600 g de guisantes congelados**  
**1 manojo pequeño de menta fresca**  
**Aceite de oliva + mantequilla**  
**6 lonchas de tocineta muy fina**  
**Sal y pimienta**  
**Yogur griego + piel rallada de limón**

En una olla poner zanahoria + apio + cebolleta + ajo y rehogarlo bien con aceite + mantequilla.

Salpimentar, añadir la pastilla y dejar unos minutos.

Añadir el agua o el caldo, rectificar y dejar unos minutos.

Pasado ese tiempo añadir los guisantes y, en cuanto vuelva el hervor, triturar la sopa + menta.

Tostar la tocineta en una sartén, que quede crujiente.

Rectificar el sazón de la sopa.

Servir con la tocineta + yogur griego aromatizado con limón.

### ***SOPA DE MEJILLONES***

**2 kg de mejillones con sus conchas, limpios**  
**500 g de puntas de pescado, aletas o carrilleras**  
**4 chalotas troceadas**  
**1 cebolleta picada**

**1 puerro picado**  
**1 zanahoria picada**  
**2 dientes de ajo picados**  
**Aceite de oliva**  
**1 vaso de vino blanco**  
**3 l de agua**  
**10 cucharadas soperas de salsa de tomate**  
**1 punta de nata líquida**  
**Sal y pimienta**

En una olla sudar chalota + aceite y volcar los mejillones + vino.  
Cuando se abran escurrirlos, quitar las conchas y guardar el jugo de cocción.  
En una olla con aceite, rehogar cebolleta + puerro + zanahoria + ajo + aceite + pimienta.  
Añadir recortes de pescado y rehogar unos minutos.  
Añadir salsa de tomate + la mitad de los mejillones.  
Añadir jugo de mejillón + agua y cocer 15 min.  
Añadir la nata por la boca de la batidora y pimientar.  
Servir con la otra mitad de los mejillones.

### *SOPA DE MELÓN, BROCHETA DE JAMÓN Y LANGOSTINOS*

**800 g de melón limpio**  
**60 ml de zumo de naranja**  
**10 ml de vinagre de Módena**  
**Jamón de pato**  
**Pimienta negra**  
**Hojas de menta**  
**12 langostinos cocidos**

Pelar y despepitar el melón, cortar dados de pulpa y triturarlos en la túrmix + vinagre + zumo.  
Colar y reservar en frío hasta servir.  
A la hora de servir, bien frío, espolvorear pimienta por encima.  
Emplatar con unas bolas de melón, unos langostinos y hojas de menta, y preparar una brocheta de jamón de pato y langostinos cocidos intercalados.

### *SOPA DE MELÓN, PEPINO Y TOMILLO LIMÓN de Aran Goyoaga*

**1/2 melón**  
**1/2 pepino**  
**El zumo de 1/2 limón**  
**1 puñado de menta**  
**1 pizca de tomillo limón**  
**1 pizca de sal**  
**Yogur natural, para acompañar**

Pelar y trocear el melón y el pepino (quitar las semillas de ambos).  
En una batidora, triturar melón + pepino + menta + tomillo limón + sal + zumo de limón.  
Guardar en la nevera.

## **SOPA DE MORCILLO, FIDEO Y CALABAZA**

**1 trozo de morcillo de 1 kg**  
**1 hueso pequeño de jamón**  
**1 zanahoria**  
**1 puerro**  
**1 cebolleta pequeña**  
**1 nabo pequeño**  
**1 puñado de garbanzos en una red**  
**1 diente de ajo**  
**Unas ramitas de perejil**  
**Aceite de oliva**  
**1 puñado pequeño de fideos**  
**1 trozo de calabaza en dados pequeños**  
**1 chorro de vino blanco**  
**Agua y sal**

Meter el morcillo + hueso en agua y dejar que hierva unos segundos.

Ecurrir el morcillo + hueso y cubrir de nuevo con agua.

Meter zanahoria + puerro + cebolleta + nabo + garbanzos + ajo + perejil + chorro de aceite + vino blanco.

En una olla exprés cocerlo 25 min.; a fuego normal, unas 2 horas.

Ecurrir el morcillo y el hueso, y desgrasar.

Triturar la sopa con la túrmix, añadir la calabaza, cocer 5 min. + fideo y acabar de cocer 2 últimos min.

Lista, servir.

## **SOPA DE «NOODLES» Y POLLO**

**1 cucharada sopera de pistachos**  
**1 cucharada sopera de almendras**  
**1 cucharada sopera de cacahuets**  
**1 pizca de jengibre picado**  
**1 pizca de cayena**  
**2 yemas de huevo cocido**  
**2 pechugas de pollo**  
**1 pizca de canela**  
**1 pizca de curry**  
**1 puñado de *noodles* de arroz crudos**  
**1 puñado de vainas cortadas al bies**  
**6 espárragos trigueros pelados**  
**1 nabo pequeño cortado en láminas muy finas con la mandolina**  
**1 pizca de salsa de soja**  
**1 lima**  
**2 puñados de espinacas crudas**  
**1 l de caldo o 1 l de agua + pastilla**  
**Verde de cebolletas tiernas crudas en tiras finas**

Saltear con 1 chorrito de aceite los pistachos + almendras + cacahuets + cayena.

Añadir los frutos secos a un mortero + jengibre + yemas de huevo y majar.

Cortar los espárragos en tacos.

Embadurnar las pechugas con canela + curry y salpimentar.

Añadir al caldo o el agua (+ pastilla si es agua) + vainas + espárragos + nabo + salsa de soja y cocerlo 10 min.

Añadir al caldo los *noodles* + zumo de lima + majado.

Hervir unos minutos.

En la sartén, asar las pechugas de pollo con 1 pizca de mantequilla o aceite.

Colocar las espinacas crudas en el fondo de los boles + pechugas trinchadas.

Verter la sopa por encima.

Espolvorear verde de cebolleta en tiras finas.

## *SOPA DE PATATA Y SALMÓN AHUMADO*

**80 g de salmón ahumado**

**500 g de patatas**

**1 cebolleta**

**30 g de mantequilla salada**

**750 ml de leche entera**

**Sal y pimienta**

Poner las patatas en una cacerola con agua salada, llevar a ebullición y dejar cocer hasta que se puedan atravesar fácilmente con la punta de un cuchillo.

Pelarlas y cortarlas en dados de 1,5 cm aprox.

Pelar la cebolleta, untada en aceite, y cortarla en rodajas.

Pocharla en la cazuela.

Añadir los dados de patata y dejarlo 3 min.

Echar la leche, la sal y la pimienta, llevar a ebullición, cubrirlo con la leche y dejarlo cocer durante 12 min.

Transcurrido ese tiempo, triturar con la túrmix y montarlo con la mantequilla.

Cortar el salmón en pequeñas láminas.

Echar la sopa en 4 vasos y poner en el centro algunas láminas de salmón ahumado.

## *SOPA DE PEPINO Y CUAJADA*

**1 pepino pelado y troceado**

**80 g de aceitunas verdes buenas, deshuesadas**

**2 filetes de anchoa en aceite**

**Cebollino picado**

**Perejil picado**

**200 ml de leche entera**

**2 cuajadas de oveja**

**Sal y pimienta**

**Costrones de pan frotados con ajo**

Meter el pepino en trozos en una batidora.

Añadir aceitunas + anchoas + hierbas + leche + cuajada y salpimentar.

En unos platos hondos, poner 1 cucharada de cuajada desgajada, rociar aceite y servir la sopa sobre ella.

Repartir los costrones de pan y ajo.

## *SOPA DE PESCADO*



**50 ml de aceite de oliva virgen**  
**1 cebolleta en juliana**  
**1 puerro en rodajas**  
**1 zanahoria en rodajas**  
**7 cucharadas soperas de salsa de tomate**  
**2 dientes de ajo laminados**  
**1 chorretón de coñac**  
**100 g de pan *sopako***  
**1 cucharada soperas de pimentón dulce**

***Para la guarnición:***

**500 g de gambas peladas**  
**1 puñado de almejas**  
**1 cucharada soperas de aceite de oliva virgen**  
**Pescado desmigado**  
**2 l de caldo de pescado**

***Para el caldo:***

**Las cáscaras de las gambas que hemos pelado**  
**500 g de cabeza de rape troceada**  
**500 g de cabeza de merluza**  
**2 l de agua**  
**2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen**  
**Un chorretón de vino blanco**

***Para la elaboración del caldo:***

Pochar en aceite de oliva las cabezas de rape y merluza + las cáscaras de gamba.  
Sazonar, verter el agua y un chorretón de vino blanco, y cocer 40 min. a fuego lento.  
Colar y reservar.  
Rescatar la carne de las cabezas.

***Para la elaboración de la sopa:***

Pochar en una cazuela con el aceite cebolleta + ajo + puerro + zanahorias.  
Añadir salsa de tomate + *sopako* + pimentón + coñac y sazonar.  
Mojar con el caldo y cocer durante 30 min.  
Triturar la sopa y colarla (optativo).  
En una sartén antiadherente con aceite de oliva, saltear las colas de gamba y añadirlas.  
En la misma sartén con una gota de aceite más, agregar las almejas y abrirlas.  
Añadir el pescado desmigado.

## ***SOPA DE PESCADO ULTRARRÁPIDA EN MICROONDAS***

**1/2 cebolla pequeña picada**  
**4 dientes de ajo pelados y laminados**  
**2 cucharadas soperas de aceite de oliva**  
**1 pastilla de caldo concentrado de marisco**  
**6 cucharadas soperas de salsa de tomate frito**  
**1 cucharada de café de pulpa de pimiento chorricero en conserva**  
**60 g de pan viejo**  
**1 l de agua caliente del grifo**  
**2 lomos de merluza congelada**

- 1 puñado de gambas congeladas**
- 1 chorretón de jerez**
- 1 pizca de sal**

En un recipiente adecuado pochar cebolla + ajos + aceite + sal, destapado 5 min. al microondas a la máxima potencia.

Añadir pastilla caldo + tomate + chorricero + pan + agua + merluza congelada + gambas + sal y cocinar tapado 15 min. más.

Pasados ese tiempo, pescar tropezones y triturar con la túrmix + jerez.

Volver a añadir tropezones + sal.

Listo.

### *SOPA DE PUERRO Y QUESO*

- 3 blancos de puerro hermosos muy picados**
- 1 cebolleta muy picada**
- 1 rama de apio fresco picado**
- 3 patatas en dados**
- 1 pera**
- 2 l de caldo de verduras**
- 150 ml de nata líquida**
- 1 cucharada sopera de nata doble**
- 1 pellizco de queso cabrales o roquefort**
- 1 puñado de avellanas tostadas**
- Aceite de oliva y mantequilla**
- Sal y pimienta**

Rehogar en mantequilla + aceite + puerros + cebolleta + apio y salpimentar.

Añadir la patata + pera al fondo de verduras y rehogar 5 min.

Mojar con el caldo y cocer 25 min.

Triturar con la túrmix, añadir las natas y salpimentar.

Verter la sopa fría o caliente y colocar unos pellizcos de queso + avellanas.

Listo.

### *SOPA DE QUESO CAMEMBERT*

- 500 ml de leche**
- 100 g de camembert limpio**
- Un poco de pimentón**

Poner a entibiar la leche y añadirle el pimentón.

Cuando alcance 80 °C aprox., añadir el queso limpio de cortezas.

Infundionar 5 min., tapado con papel film.

Triturar y pasar por un colador fino.

Calentar antes de servir.

### *SOPA DE QUESO DE ARZÚA*

**300 g de queso de Arzúa rallado**  
**100 g de mantequilla**  
**400 ml de leche**  
**400 ml de caldo**  
**Jamón de pato**  
**Tomates cherry**

Llevar a ebullición el caldo dentro de una cacerola junto con la leche.  
Fuera del fuego, incorporar el queso rallado y la mantequilla cortada en trozos.  
Poner los tomates cherry en el plato acompañados del jamón de pato.  
Mezclar bien con la túrmix para homogeneizar la mezcla.  
Filtrar y servir caliente.

### *SOPA DE RABO Y PASTA*

**1/2 morcillo de vaca**  
**1 kg de rabo de vaca troceado**  
**1 hueso de caña de vaca**  
**1 zanahoria pelada**  
**1 cebolla**  
**1 rama de apio**  
**1 puerro**  
**1 ramillete aromático**  
**500 g de garbanzos remojados de víspera**  
**Agua y sal**  
**1 puñado de pasta *coquillote***  
**1 chorrete de jerez**  
**1 yema de huevo**  
**Vino blanco**

Meter el morcillo + rabo + hueso y escurrir en cuanto hierva.  
Lavar en el fregadero, volver a cubrir de agua y arrimar al fuego.  
Meter el resto de los ingredientes: zanahoria + cebolla + apio + puerro + ramillete + garbanzos + vino blanco + sal y hervir suavemente unas 4 horas; en olla exprés, 1 hora y 30 min. aprox.  
Añadirle a la sopa la pasta y dejar que hierva.  
Deshuesar la carne de rabo y hacer hebras.  
Añadir un golpe de jerez a la sopa.  
Colocar la carne de rabo en el centro de un plato hondo y verter la sopa.  
Colocar en medio una yema de huevo.  
Listo.

### *SOPA DE TOMATE*

**2 zanahorias en rodajas**  
**1 pizca de apio en rama picado**  
**2 cebollas rojas picadas**  
**3 dientes de ajo picados**  
**6 ramitas de tomillo fresco**  
**1 pastilla de caldo + agua caliente**

**1 kg de tomate pera maduro**  
**1 chorro de salsa kétchup**  
**1 manojo de albahaca fresca**  
**Aceite de oliva**  
**Sal y pimienta**  
**1 chorrito de nata doble**

Rehogar en una olla las zanahorias + apio + cebolla + ajo + tomillo, salpimentando a cada paso.  
Trocear el tomate en dados.  
Añadir a la verdura la pastilla + tomate + kétchup y rehogar.  
Cubrir con agua y cocer 20 min.  
Pasado ese tiempo, se tritura con la albahaca a la máxima potencia.  
Rectificar de sal.  
Servir caliente, con una *quenelle* de nata doble, y pimientar.

### *SOPA «DESASTRE» DE PUERROS*

**1 barqueta de ñoquis de supermercado**  
**2 puerros medianos cortados en rodajas**  
**1 patata cortada en cubos**  
**2 dientes de ajo picados**  
**2 cucharadas soperas de tocینeta en tiras finas**  
**1 pastilla de caldo de verduras**  
**Huevos**  
**Queso de Burgos**  
**Queso rallado**  
**Agua**  
**Sal y pimienta**

En una olla con aceite de oliva, rehogar los puerros + patatas + ajos + tocینeta y sazonar.  
Mojar con agua + pastilla y hervir suavemente durante 25 min.  
Cuando falten 5 min. para terminar, añadir los ñoquis y dejarlos 2 min. más.  
Transcurrido el tiempo, acabar de ligar con 1 huevo en hilo muy fino.  
Espolvorear con queso rallado para servir y con queso de Burgos desmenuzado en el fondo de un tazón.  
Servir por encima la sopa.

### *SOPA EXPRÉS DE FIDEOS CON PATO*

**1,5 l de agua y 1 pastilla de caldo**  
**Salsa de soja**  
**1 chorrito de vino blanco**  
**2 muslos de pato confitados en su grasa, escurridos**  
**2 cebolletas en tiras muy finas**  
**2 dientes de ajo**  
**1 pizca de jengibre fresco picado**  
**Pasta roja de chile**  
**1 cayena**  
**1 puñado de champiñones picados muy finos**  
**1 chorrito de vinagre**

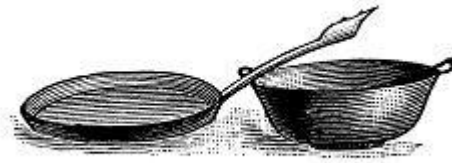
**250 g de fideos chinos secos**  
**Aceite de oliva y aceite de sésamo**  
**1 yema de huevo**  
**Cilantro en hojas**

Hervir el agua y añadir la pastilla de caldo + chorro de salsa de soja + chorrito de vino blanco.  
Deslizar los muslos de pato, bajar la temperatura y dejar al fuego unos 10 min.  
Mientras, sofreír cebolletas + aceite de oliva + ajo + jengibre + pasta de chile + cayena.  
Ecurrir los muslos de pato y deshuesarlos, reservando la carne en hebras.  
Cuando la cebolla esté sofrita, añadir champis + 1 chorrito de vinagre + yema de huevo + salsa de soja.  
Reducir durante 15 min. y rectificar el sazónamiento.  
Meter los fideos en el caldo caliente y dejar que se hidraten unos 2 min.  
Añadir la carne de pato a la cebolleta y dar vueltas.  
Ecurrir los fideos, añadirlos a la cebolla sofrita y dar unas vueltas rápidas + aceite de sésamo.  
Picar el cilantro en tiras finas.  
Verterlo en un bol con 1 yema de huevo y comerlo añadiendo un poco de caldo de cocción al propio bol.  
Espolvorear por encima el cilantro.

## *SOPA EXPRES DE LANGOSTINOS Y VERDURAS*

**24 langostinos pelados + cáscaras y cabezas, sin intestinos**  
**2 dientes de ajo laminados**  
**1 tomate grande bien maduro, pelado y en dados**  
**2 cebolletas tiernas picadas**  
**3 zanahorias hermosas en dados**  
**1 calabacín mediano en dados, con piel**  
**2 l de caldo de pescado**  
**1 pedazo de jengibre**  
**1 rama de *lemon grass***  
**Ají amarillo**  
**Ají limo**  
**Cilantro picado**  
**Aceite de oliva y sal**

Se ponen en aceite los ajos laminados + *lemon grass* hasta que empiecen a tomar color.  
En ese momento, añadir las cáscaras y cabezas de los langostinos.  
Mantenerlas a fuego fuerte, tostarlas y machacarlas con el culo de una botella.  
En 5 min., moviendo fuerte y aplastando, se resecarán los jugos contra las paredes de la olla.  
Añadir el caldo y aplastar.  
Dejar que hierva.  
Mientras, rehogar cebolleta + tomate.  
Añadir la zanahoria + calabacín + jengibre + ají limo + ají amarillo.  
En 4 min. estará listo.  
Añadir esta verdura pochada al caldo.  
Cortar los langostinos en 3 pedazos y sazonarlos.  
Añadirlos a la sopa + cilantro.  
Listo.



### *SOPA FRÍA DE TOMATE*

**4 tomates medianos muy maduros**  
**Albahaca fresca**  
**1 punta de pimiento verde crudo**  
**1 pizca de miga de pan de hogaza**  
**1 punta de diente de ajo**  
**Aceite de oliva virgen**  
**Vinagre de sidra**  
**Kétchup**  
**Pulpa de guindilla picante**  
**1 pizca de salsa de soja**  
**200 ml de agua**  
**Hielos**  
**Sal**

Cortar los tomates en pedazos y meterlos en la batidora + albahaca + pimiento + pan + ajo + aceite + vinagre + kétchup + guindilla picante + salsa de soja.

Hacer un puré bien fino.

Añadir hielos y batir.

Añadir agua helada.

Rectificar el sazónamiento.

Listo.

### *SOPA FRÍA DE TOMATE Y FRUTOS ROJOS de Unai Fernández de Retana*

**4 tomates grandes maduros**  
**300 g de frutos rojos (mora, frambuesa, etc.)**  
**Jarabe**  
**Sal y pimienta**  
**Vinagre balsámico**  
**Aceite de oliva virgen**  
**Costrones pequeños de pan frito**

Poner en el vaso triturador tomates + frutas y triturar.

Añadir sal + jarabe + vinagre + aceite + pimienta.

Rectificar y enfriar.

Acompañarlo de unos costrones y un chorretón de aceite de oliva.

## *SOPA FRÍA VERDE DE HIERBAS*

**4 cucharadas soperas de aceite de oliva**

**1 cebolleta picada**

**1 puerro picado**

**1 lechuga limpia y troceada**

**1,25 l de agua**

**1 pastilla de caldo de carne**

**650 g de guisantes congelados**

**6 cucharadas soperas de queso fresco y cremoso**

**2 tazas de brotes de hierbas limpias en agua y escurridas (perejil, perifollo, estragón y albahaca; sobre todo es muy importante la presencia de esta última)**

**Sal**

En una cazuela amplia poner 2 cucharadas de aceite, arrimar a fuego suave, añadir cebolleta + puerro + lechuga y cocinar 5 min., sin que coja color.

Verter el agua caliente + pastilla de caldo y sazonar ligeramente.

Añadir los guisantes congelados y dejar que hiervan 4 min., a borbotones fuertes.

Pasar por un colador y separar el caldo de la verdura cocida.

Dejar que se enfríen ambos en la nevera.

Una vez bien frío, introducir la verdura en el vaso de una túrmix y triturar añadiendo poco a poco el caldo frío.

Añadir también las hierbas frescas + queso + las 2 cucharadas de aceite restantes + sal.

Si vemos que queda un poco espesa, añadimos unos cubitos de hielo mientras batimos en la túrmix, para que, además de aligerar, enfríe aún más.

Listo.



## *SOPA «MATAMARÍOS»*

**1 zanco de gallina**

**1 hueso de cañada**

**1 trozo de morcillo de 750 g**

**1 oreja de cerdo pequeña**

**1 cebolla roja entera**

**1 puerro grueso entero, limpio**

**1 ramillete bien atado de tallos de perejil**

**1 rama de apio**

**2 zanahorias hermosas enteras, peladas**

**2 nabos pelados**

**1 chorrete de aceite de oliva**

**1 chorrete de vino blanco**

## **2 puñados de garbanzos remojados de víspera**

**Agua hasta cubrir**

**Jerez**

**Sal y pimienta**

**Además:**

**3 huevos**

**1 pan de hogaza viejo cortado muy fino y remojado en leche**

**Perejil picado**

**Sal y pimienta**

Sumergir la gallina + cañada + morcillo + oreja.

Vueltos los hervores, escurrir en la fregadera y volver a cubrir con agua limpia.

Añadir cebolla + puerro + tallos de perejil + apio + zanahoria + nabo + aceite + vino + garbanzos + sal y cocer a fuego suave durante 2 horas aprox.

Batir los huevos + salpimentar.

Ecurrir la miga de pan de la leche, apretando mucho con las manos.

Añadir poco a poco los huevos al pan + perejil.

Debe quedar una masa no muy gruesa.

Salpimentarla.

Moldear la masa de pan y huevo con dos cucharas pequeñas y freír las bolicas hasta que queden doradas.

Ecurrirlas a una fuente con papel, para eliminar la grasa.

Añadir el chorrete de jerez a la sopa.

Sobre una tabla, cortar en tiras muy finas la oreja de cerdo.

Colocar en un plato hondo la oreja + hebras de morcillo + gallina + garbanzos + zanahoria.

Verter el caldo + matamaríos.

Listo.

## ***SOPA MINISTRONE CON POCHAS***

**Aceite de oliva**

**1 cebolleta picada**

**2 dientes de ajo picados**

**100 g de panceta en dados**

**1 pizca de apio en cubos**

**2 zanahorias en cubos**

**1 patata en cubos**

**1 calabacín en cubos**

**1 tomate maduro picado**

**2 l de caldo de pollo o de agua + 1 pastilla**

**1 punta de laurel seco**

**1 corteza de queso parmesano duro**

**250 g de pochas desgranadas crudas**

**250 g de pasta para minestrone**

**1 corazón de berza en tiras finas**

**1 puñado de vaina francesa en trozos**

**Pesto de albahaca recién hecho**

**Queso parmesano rallado**

En una olla sudar cebolleta + ajo + panceta durante 5 min.

Añadir el apio + zanahoria + patata + tomate y rehogar 5 min.



Mojar con el caldo o el agua + pastilla + laurel + corteza de queso + pochas y hervir suavemente durante 20 min.

Añadir la pasta + vainas + berza + calabacín, rectificar el sazónamiento y hervir 8 min. más.

Salpimentar.

Un segundo antes de llevarla a la mesa, añadir el pesto y queso rallado.

## *SOPA NARANJA*

**1 diente de ajo picado**

**1 puñado de tocineta de cerdo en dados muy pequeños**

**3 puerros picados**

**2 zanahorias picadas**

**1 trozo de calabaza en dados pequeños**

**2 patatas en dados pequeños**

**1 chorrito de vino blanco**

**Aceite de oliva**

**Agua y sal**

**Además:**

**1 puñado de costrones de pan**

**Ajo picado + perejil picado**

**Aceite de oliva**

**Queso parmesano rallado**

En una olla, rehogar aceite + tocineta + ajo + puerro + zanahoria + sal.

Añadir la calabaza + patata, agregar vino blanco y dejar reducir.

Mojar el fondo con agua y dejar cocer durante 30 min.

Rectificar el sazónamiento.

En una sartén antiadherente, saltear costrones + aceite + ajo + perejil.

Tenerlos listos.

Espolvorear la sopa en el plato con el queso + costrones.

## *SOPA PARMENTIER DE CHAMPIÑÓN*

**80 g de puerro**

**200 g de champiñón**

**100 g de patata pelada y cascada**

**500 ml de caldo del día**

**200 ml de nata**

**10 ml de aceite**

**Sal**

**Pimienta**

**Además:**

**Yemas de espárrago y jamón ibérico**

Rehogar el puerro cortado en *brunoise* con el aceite durante 2 min.

Agregar el champiñón hasta que sude por completo durante 5 min.

Introducir la patata y rehogar 1 min.

Verter el caldo y dejar cocer 15 min. a fuego lento.  
Añadir la nata y triturar hasta que quede una mezcla claramente homogénea.  
Colar y triturar.  
Colocar por encima unas puntas de espárrago de lata y unas lonchas de jamón.  
Verter un poco del *parmentier* de champiñón alrededor.

### *SOPAS DE AJO de Roberto González*

**1/3 de pan lechuguino o de canteros del día anterior, sin corteza, en lonchas finas**  
**2 ajos en tiras finas**  
**1,5 l de caldo (hueso de jamón + casco de cebolla + ajo) o agua**  
**1 huevo**  
**1 pizca de pimentón de La Vera dulce**  
**Aceite de oliva**  
**Sal**

#### ***Además:***

**Morcilla de arroz desmigada**

Calentar el aceite y rehogar los ajos.  
Cuando se doren, añadir el pimentón.  
Antes de que se quemé, agregar el pan fuera del fuego hasta que se empape.  
Añadir el caldo y hervir.  
Incorporar entonces el huevo y romperlo dentro de la sopa.  
Añadir la morcilla desmigada.  
Rectificar la sazón.  
Listo.

### *SOPAS DE GATO*

**1 l de caldo de carne o agua + 1 pastilla**  
**1 diente de ajo picado**  
**5 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen**  
**1 pizca de pimienta negra molida**  
**4 buenos puñados de pan blanco de hogaza viejo, cortado en rodajas muy finas**  
**2 huevos**  
**1 cucharada sobera de pesto de berros**  
**2 cucharadas soperas de queso rallado**

Hervir caldo + diente de ajo + aceite + pimienta molida.  
Añadir el pan poco a poco, para que se vaya espesando —hacerlo así para pillar el punto de espesor ligerito; las sopas deben quedar claras—, y que hierva al fuego 15 min.  
Batir huevos + queso rallado.  
Tras los 15 min. de cocción, añadir los huevos + pesto.  
Rectificar el sazón.

«*VICHYSOISE*»

**500 g de patatas peladas y cortadas en finas rodajas**  
**2 blancos de puerro hermosos, limpios y troceados del mismo tamaño**  
**1 pizca de mantequilla**  
**1,2 l de agua**  
**500 ml de nata líquida**  
**Cebollino picado**  
**Sal y pimienta**

En una olla, poner mantequilla + puerros + nata líquida + sal + pimienta y rehogar sin que coja color. Debe quedar blanco.  
Añadir las patatas, dar unas vueltas + agua.  
Cocer unos 20 min.  
Enfriar y rectificar el sazón.  
Espolvorear cebollino picado.

### «ZURRUKUTUNA»

**200 ml de aceite de oliva**  
**12 dientes de ajo pelados y partidos en dos**  
**200 g de bacalao desalado y desmigado**  
**1 pan *sopako* pequeño cortado fino**  
**4 cucharadas soperas de pulpa de pimiento choricero**  
**1 pizca de guindilla picante**  
**4 cucharadas soperas de salsa de tomate**  
**2 l de agua**  
**3 huevos**  
**Agua**

Confitar los ajos en el aceite.  
Ecurrirlos del aceite de oliva.  
Añadir el pan fileteado y rehogarlo subiendo el fuego ligeramente.  
Añadir la pulpa de choricero + guindilla + salsa de tomate.  
Medio desmiguar el bacalao con las manos y añadirlo al aceite.  
Mojar con el agua caliente y cocer lentamente durante 20 min., aplastando regularmente el pan con la cuchara.  
Cuanto más hierva, más densa queda y más «antigua».  
Antes de servir, añadir los huevos desleídos con el tenedor.  
Listo.



**VERDURAS, LEGUMBRES,  
PATATAS, SETAS & GUARNICIONES**

## *ALCACHOFAS ALIÑADAS A LA PROVENZAL*

**4 alcachofas cocidas a la *barigoule***  
**1 pizca de miel**  
**1 pizca de vinagre de Módena bueno**  
**Jugo de cocción de las alcachofas**  
**1 naranja**  
**Ralladura de limón**  
**1 bulbo de hinojo pequeño crudo**  
**1 puñado de aceitunas negras de Aragón**  
**1 puñado de hojas de albahaca**  
**1 rebanada de pan tostado**  
**12 mozzarellas pequeñas**  
**Aceite de oliva**  
**Pimienta y sal**

En un cazo pequeño hervir miel + vinagre, oscurecer + caldo de cocción de alcachofas.  
En un bol rallar 1 pizca de naranja + ralladura de limón.  
En el bol, laminar el hinojo con una mandolina + sal.  
Meter la reducción en un tarro + 1 pizca de zumo de limón + aceite de oliva + pimienta + sal y agitar.  
Añadir las aceitunas + aceite de oliva + alcachofas en cuartos + salpimentar y menear.  
Añadir el pan tostado troceado con la mano + albahaca.  
Empapar con la vinagreta y menear.  
Desperdigar las mozzarellas.  
Listo.

## *ALCACHOFAS «ARMENDÁRIZ»*

**6 alcachofas crudas**  
**2 dientes de ajo picados**  
**3 cucharadas de tocineta en tiras muy finas**  
**Aceite de oliva y sal**  
**Perejil picado**

En una sartén a fuego suave, echar una gota de aceite.  
Ir limpiando las alcachofas y, conforme estén troceadas, al aceite.  
Limpiarlas todas y menear.  
Al final añadir el ajo picado + tocineta y dar unas vueltas.  
Espolvorear el perejil y listo.

## *ALCACHOFAS CON ALMEJAS*

**24 alcachofas**  
**500 g de almejas**  
**2 dientes de ajo picados**  
**250 ml aprox. de caldo de cocción de las alcachofas**

**3 cucharadas soperas de aceite de oliva**

**Perejil picado**

**1 cucharilla de café rasa de harina**

**1 chorrito de vino blanco**

**Agua y sal**

Hay que elegir alcachofas bien prietas y duras.

Cortar el tallo, dejando 10 cm unido a la base.

Quitar las hojas exteriores de la alcachofa.

Pelar con cuidado la base, procurando quitarle lo mínimo de carne.

Hacer lo mismo con el tallo.

Conforme se limpian las alcachofas, añadirlas al agua salada hirviendo.

Una vez añadida la última alcachofa, agregar 1 pizca de sal y dejar que cuezan unos 20 min.

Cuando ya estén hechas, dejarlas enfriar en el caldo de cocción.

En una cazuela, rehogar ajo picado + aceite de oliva.

Al comenzar a «bailar», añadir harina y revolver, verter el vino + caldo caliente y hervir 30 segundos.

Añadir almejas y mantenerlas al fuego, hasta que se abran.

Retirarlas a un plato, sin que se enfríen.

Introducir en la salsa las alcachofas, previamente cortadas en cuartos, y dejar hervir suavemente unos minutos, para que cojan calor.

Colocar las almejas por encima, dar unas vueltas y espolvorear con el perejil.

### *ALCACHOFAS ESTOFADAS CON JAMÓN*

**9 alcachofas**

**2 dientes de ajo**

**1/2 cebolla picada y pochada en aceite de oliva**

**75 g de jamón en tacos**

**Agua**

**Sal y pimienta**

**Aceite de oliva virgen**

**Cebollino picado**

Limpiar las alcachofas aprovechando el tallo, cortarlas en cuartos y colocarlas en un bol de cristal con agua, sin ningún otro aditivo.

Una vez limpias y cortadas, sacarlas del agua y colocarlas en una cazuela de acero inoxidable, cubriéndolas con agua y acercarlas al fuego.

Cuando rompan a hervir, bajar el fuego y mantener el hervor durante 15 min.

Tomar de las alcachofas cocidas 8 porciones y ponerlas en un recipiente con un poco de caldo de las mismas (200 ml) y 50 ml de aceite.

Triturar esta mezcla en frío y añadir un poco de sal y pimienta.

En una cazuela poner aceite + ajo picado + cebolla pochada + jamón y dorar ligeramente.

Incorporar el batido que preparamos con anterioridad.

Cuando rompa a hervir, incorporar las alcachofas bien escurridas.

Hervir y rectificar de sal y pimienta + un poco de caldo de alcachofa si hiciera falta.

Presentar con un poco de cebollino picado.

### *ALCACHOFAS REBOZADAS EN SALSA*

## **24 alcachofas**

**Harina**

**Huevo batido**

**Perejil picado**

**1 diente de ajo picado**

**3 cucharadas soperas de aceite de oliva**

**1 cebolleta grande picada**

**1 vaso grande de caldo de cocción de las alcachofas**

**1 pizca de harina**

**Aceite de oliva o de girasol para freír**

**Sal**

Hay que elegir alcachofas bien prietas y duras.

Cortar el tallo y dejar 10 cm unido a la base.

Quitar las hojas exteriores de la alcachofa.

Pelar con cuidado la base, procurando quitarle lo mínimo de carne.

Hacer lo mismo con el tallo.

Conforme vamos limpiando las alcachofas, añadir las al agua salada hirviendo.

Una vez añadida la última alcachofa, agregar 1 pizca de sal y dejar que cuezan unos 20 min.

Cuando ya estén hechas, dejarlas enfriar en el caldo de cocción.

Mientras cuecen las alcachofas, preparar la salsa.

En una cazuela ancha a fuego suave, poner aceite de oliva + cebolleta + sal y pocharla sin que coja color.

En el momento en que esté tierna, añadir harina y dejar que se sofría.

Echar poco a poco el caldo de cocción hasta obtener una salsa ligada y suave.

Sazonarla ligeramente.

Partir las alcachofas en dos o, si son pequeñas, dejarlas enteras, pasarlas por harina + huevo batido, al que hay que mezclarle ajo + perejil picado.

Freír las en abundante aceite a fuego medio y escurrirlas en un papel absorbente.

Dejarlas hervir muy despacio en la salsa unos 15 min., añadiendo un poco de agua o de caldo de cocción de las alcachofas si se espesa demasiado.

Rectificar de sal y servir.

## **ALCACHOFAS SALTEADAS**

### **6 alcachofas crudas con tallo largo**

**1 pizca de ajo picado**

**Perejil picado**

**Aceite de oliva**

**Sal**

Limpiar las alcachofas y cuartearlas.

Arrimar una sartén al fuego e ir añadiendo las alcachofas crudas.

Saltear.

Añadir al final ajo picado y perejil.

## **ALCACHOFAS Y PUERROS AGRIDULCES de Mikel Iturriaga**

### **12 puerros pequeños sin el verde**

**12 alcachofas limpias, enteras**

**2 limones**  
**3 dientes de ajo laminados**  
**3 cucharadas de azúcar**  
**2 cucharadas de perejil picado**  
**1/2 cucharadita de romero picado**  
**8 cucharadas de aceite de oliva virgen**  
**Sal y pimienta negra recién molida**

Trocear las alcachofas.

Dorar los ajos, añadir puerros + alcachofas + sal + pimienta + azúcar + zumo de limón + romero + 250 ml de agua + sal y cubrir con papel de horno + tapa.

Cocer durante 15-20 min. a fuego suave.

Retirar del fuego, añadir el perejil y corregir de sal y pimienta.

Servir las verduras con un par de cucharadas de líquido de cocción por encima.

### *ALUBIAS DE TOLOSA de Roberto Ruiz*

**Para 8 personas:**

**1 kg de alubias negras de Tolosa**  
**4 l de agua**  
**1 chorro de aceite de oliva**  
**Sal gorda**  
**Sacramentos**  
**2 morcillas de Beasain, hermosas**  
**Tocino ibérico cortado en láminas**  
**1/2 berza**  
**Guindillas de Ibarra (1 bote pequeño)**  
**Ajo**

Poner las alubias en una cazuela (esta alubia no necesita remojo), lavarlas y reemplazar esta agua por otra. Añadir 4 l de agua fría por kilo de alubia (en una cazuela, a poder ser, más alta que ancha) + 1 chorro de aceite de oliva y poner a fuego fuerte hasta que empiece a hervir, durante 2 horas y 30 min. aprox. Bajar a fuego suave y dejar que la alubia se vaya haciendo suavemente, manteniendo siempre un pequeño hervor.

Nunca remover introduciendo nada en la alubia, simplemente coger el asa y agitar en círculos suavemente. De esta manera se aprecia si necesita más agua.

Si es necesario, añadirle agua, siempre fría, muy lentamente, sin dejar de perder los pequeños borbotones de la alubia.

Una vez que la alubia esté hecha, agregarle la sal, dejarla cocer durante unos minutos más y dejarla reposar fuera del fuego para que su caldo se espese.

Mientras, preparar los sacramentos por separado.

Presentar las guindillas de Ibarra encurtidas, en un vaso de chupito, con sal gorda y un poco de aceite de oliva.

Cocer la morcilla de Beasain durante 1 hora aprox. y dejar reposar hasta que las cortemos (si está cocida, solo calentarla).

Cortar el tocino ibérico en finas lonchas, como si de jamón se tratara, con un poco de sal gruesa y un poco atemperado, servido en un plato.

La berza, siempre con una breve cocción (en agua, sal y aceite), casi sin dejar que toque el agua, escurrida y salteada con un poco de ajo.



## «BABA GANOUSH»

**4 berenjenas limpias**  
**Zumo de limón**  
**4 dientes de ajo aplastados**  
**1 cucharada sopera de *tahini* (pasta de sésamo)**  
**Pimentón de La Vera**  
**Aceite de oliva virgen**  
**Pan de pita cortado en triángulos**  
**Sal y pimienta**

Horno a 200 °C.

Clavar 3 ajos crudos y asar la berenjena + sal + zumo de limón + aceite de oliva durante 1 hora.  
Dejarla reposar 10 min.

Pelar la berenjena y meter la pulpa en un mixer + 1 ajo crudo + zumo de limón + sal + *tahini*.  
Triturar, colocar en una fuente, hacer un hueco, verter aceite y espolvorear con pimentón.  
Comer con el pan de pita tostado.

## «BARIGOULE» DE ALCACHOFAS

**12 alcachofas**  
**6 dientes de ajo con piel**  
**1 cebolleta en tiras**  
**1 bulbo de hinojo pequeño en tiras finas**  
**2 chalotas en tiras**  
**1 puerro en rodajas**  
**1 rama de apio en rodajas**  
**1 zanahoria en rodajas**  
**1 vaso de vino blanco**  
**1 pastilla de caldo de carne**  
**1 atadillo de perejil**  
**1 hoja de laurel**  
**1 rama de tomillo**  
**Aceite de oliva**  
**Agua y sal**

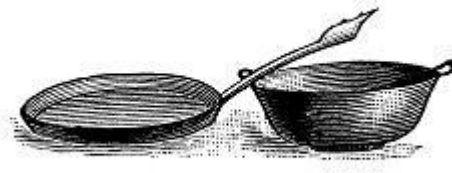
En una olla amplia, rehogar ajo + cebolleta + hinojo + chalotas + puerro + apio + zanahorias + sal.  
Añadir las alcachofas + vino + pastilla + perejil + laurel + tomillo + agua + sal.  
Cocerlo tapado hasta que las alcachofas estén tiernas, durante 25 min. aprox.  
Dejar atemperar en el mismo caldo de cocción.  
Listo.

## BERENJENAS A LA PARMESANA

**6 cebollas pochadas con aceite**  
**3 berenjenas**  
**200 g de harina**  
**2 mozzarellas frescas**  
**400 g de queso parmesano**

**200 g de queso pecorino**  
**700 g de sofrito de tomate**  
**Hojas de salvia**  
**Sal**

Tener el encebollado hecho y añadirle la salvia rota con las manos.  
Cortar las berenjenas en rodajas + sal.  
Enharinarlas y freírlas en aceite.  
Escurrirlas.  
Montar en una fuente las berenjenas + tomate + quesos + mozzarella rota con las manos.  
Hornear 15 min. a 180 °C.  
Listo.



## *BERZA CON PATATAS*

**1 berza verde y rizada**  
**2 patatas hermosas**  
**4 dientes de ajo laminados**  
**Aceite de oliva**  
**Vinagre**  
**Sal**

Partir la berza en dos (si son grandes, eliminar el tallo central) y soltar las hojas.  
Lavar las hojas e introducirlas en el agua hirviendo.  
Cocer destapada 15 min.  
Una vez pasado el cuarto de hora, añadir las patatas peladas en pedazos grandes y cocer otros 15 min. más.  
Preparar un refrito con el aceite y los ajos, y verterlo sobre las patatas y la berza.  
Verter unas gotas de vinagre sobre la berza, sazonar ligeramente y servir.

## *BONIATOS ASADOS*

### **Boniatos**

Poner los boniatos con la piel en una bandeja y hornear a unos 180 °C hasta que estén bien blandos y se hayan caramelizado los jugos que van soltando.  
Se pueden comer tal cual, añadirse a las lentejas para hacer un puré con un toque dulce o utilizarlos de base para elaborar los bizcochos de boniato.



## «BOUQUET GARNI» O RAMITO AROMÁTICO

### **Bouquet garni para carnes/estofados:**

Verde de puerro  
Hilo de cocina  
3 ramas de tomillo  
1 diente de ajo partido en dos  
1 rama de romero  
Ramas de perejil  
1 hoja de laurel  
Cáscara de naranja

### **Opcional:**

Rama de canela, vainilla, hinojo seco, clavo, anís estrellado, etc.

### **Bouquet garni para pescados/mariscos:**

Gasa de farmacia (en la gasa podemos meter especias)  
Hilo de cocina  
1 rama de apio  
3 ramas de tomillo  
1 diente de ajo partido en dos  
1 salvia  
Ramas de perejil  
1 hoja de laurel  
Cáscara de limón  
Azafrán  
Granos de pimienta  
Comino  
1 pastilla de caldo

En ambos casos formar un par de hatillos, uno sobre la gasa limpia y otro unido con una liz o hilo de cocina.

## CALABACINES RELLENOS DE CARNE

5 calabacines de ración  
3 dientes de ajo picados  
500 g de carne cruda picada (ternera, vaca y cerdo)  
4 cucharadas soperas de aceite de oliva  
4 cucharadas soperas de salsa de tomate  
1 chorrito de vino blanco  
Sal

Limpia los calabacines y secalos.

Abrirles una tapa en la parte superior del tallo, vaciarlos con cuidado, dejándoles 1 cm de carne adherida a la piel, y picar la pulpa de calabacín retirada.

En una sartén grande con 1 cucharada de aceite, dorar ligeramente los calabacines sazonados, por todos los lados.

Reservarlos en una fuente de horno.

En la misma sartén a fuego medio, añadir el aceite restante + pulpa de calabacín + ajo y saltear unos 10 min.; deben quedar bien cocinados.

En ese momento, añadir la carne + sal y mezclar bien, dejando que siga cocinándose una 1/2 hora.

Hay que hacerlo sin dejar de dar vueltas, para que el picado de carne quede suelto y sin apelmazar.

Añadir la salsa de tomate + sal.

Rellenar los huecos de los calabacines salteados y calentarlos en el horno, rociados de 1 chorrito de aceite de oliva + vino blanco, durante unos 15 min.

Listo.

### *CAMEMBERT AL HORNO de Óscar Terol*

**1 queso tipo camembert**

**1 diente de ajo + 1 chalota, rehogados**

**1 cucharada de mostaza**

**1 pizca de tomillo picado**

**1 pizca de perejil picado**

**Pimienta negra molida**

**1 chorro de vino blanco**

Horno a 210 °C.

Elegir un buen queso camembert, abrir la tapa y retirar el papel que lo envuelve y la etiqueta adhesiva que suele cubrir la corteza.

Con un cuchillo bien afilado, abrir la pieza en dos en el sentido del espesor; es decir, quedarán dos medias ruedas de queso.

Juntar en una taza chalota + ajo + mostaza + perejil + tomillo + pimienta negra + 1 chorro de vino blanco y untar bien el queso con esta mezcla.

Volver a meter 1 medio queso desnudo en la caja (con la corteza blanca en contacto con el fondo) y cubrir con el medio queso restante, que quedará con la corteza blanca mirando al cielo.

No colocar en ningún caso la tapa de madera superior.

Meter la cajita con el queso preñado 15 min. en el horno, sobre una bandeja.

Una vez fuera del horno, servirlo inmediatamente para que no se enfríe y el corazón quede fundido.

Acompañar con pan tostado, patatas hervidas o salteadas y una buena ensalada verde de escarola o cogollos, aliñada con aceite de oliva, zumo de limón y ajo picado.

### *CEBOLLA ROJA CON VINAGRE DE GRANADA de Hyun-Ju Chong*

**1 cebolla roja**

**500 ml de agua**

**4 cucharadas soperas de vinagre de granada**

**Sal**

Cortar la cebolla en juliana fina.

Dejar en remojo la cebolla cortada, en agua fría para que pierda el picor, entre 15 y 20 min.

Ecurrir la cebolla y añadirle sal para conseguir una textura blanda.  
Añadir el vinagre sobre la cebolla y dejar 30 min. macerando.  
Ecurrir bien y acompañar con la carne a modo de guarnición.

### *COLES DE BRUSELAS A LA CREMA*

**300 g de coles de Bruselas muy pequeñas**  
**1 cebolleta pequeña picada**  
**2 dientes de ajo picados**  
**1 puñado de lardones de beicon muy finos**  
**6 albaricoques secos en dados**  
**1 pizca de mantequilla**  
**1 vaso de nata líquida**  
**Aceite de oliva y sal**  
**1 limón**

Limpiar las coles de Bruselas.  
Añadir sal al agua, echar las coles y cocerlas 15 min., a descubierto.  
En un sauté, poner aceite + mantequilla + cebolleta + ajo y sofreír.  
Sofreír también los lardones de beicon.  
Añadir nata + albaricoques y reducir hasta que se espese ligeramente.  
Volcar las coles, salpimentar y añadir unas gotas de limón para realzar el gusto.

### *COLIFLOR CON BACALAO AL GRATÉN*

**1 coliflor entera lavada, sin soltar ramilletes**  
**750 g de patatas peladas**  
**500 g de bacalao desmigado**  
**1 pizca de mantequilla**  
**1 cebolleta pequeña picada**  
**1 pizca de ajo picado**  
**1 cucharada rasa de harina**  
**500 ml de leche**  
**100 ml de nata líquida**  
**Queso parmesano rallado**  
**Aceite de oliva y sal**

Horno a 200 °C con grill.  
En una tabla rebanar la coliflor.  
Volcar la coliflor en el agua + patatas y dejarlo cocer sin tapar unos 20 min.  
Poner al fuego la leche + nata.  
Sumergir los pedazos de bacalao y tenerlos unos 5 min.  
En un cazo bajo sofreír aceite + mantequilla + cebolleta + ajo.  
Hacer un *roux*, añadiendo la harina.  
Sacar el bacalao de la leche y reservar.  
Verter la leche + nata hervidas + sal y cocer la bechamel durante 8-10 min.  
Probar el agua de cocción de la coliflor + patatas y añadir sal.  
Dejar que cuezan las patatas + coliflor.  
Colocar en una fuente una base de bechamel + patatas en rodajas + bacalao + bechamel + coliflor +

bechamel.

Espolvorear el queso.

Meter en el horno unos 10 min., hasta que se gratine.

Listo.

## *COLIFLOR GRATINADA*

**1 coliflor mediana en ramilletes**

**4 dientes de ajo**

**6 cucharadas de aceite de oliva**

**50 g de mantequilla**

**2 cucharadas soperas de harina**

**150 ml de leche caliente**

**2 cucharadas soperas de mostaza de Dijon**

**1 cucharada soperas de nata doble**

**1 puñado hermoso de queso emmental**

Poner la coliflor a cocer en agua hirviendo con sal.

Preparar una bechamel con mantequilla + harina + leche caliente durante unos 10 min. a fuego muy lento.

Hacer un refrito con el ajo + aceite y colarlo sobre el agua de cocción de la coliflor cuando la coliflor lleve unos 5 min cociendo.

Escurrir la coliflor.

Añadir la mostaza a la bechamel + nata doble + 1 puñado de queso.

En el fondo de una fuente poner un poco de bechamel y la coliflor, y cubrir con el resto de la bechamel + queso.

Horno a 220 °C durante 15 min. hasta que se gratine.

## *CONFITURA DE CEBOLLA CON GRANADINA*

**10 cebollas rojas pequeñas en tiras finas**

**1 cucharada soperas de mantequilla**

**2 cucharadas soperas de azúcar**

**8 cucharadas soperas de granadina**

**1 granada en granos**

**Aceite de oliva**

**Sal y pimienta**

En una cazuela amplia poner el azúcar, arrimar a fuego medio que caramelize + mantequilla + cebollas, subir el fuego y añadir aceite + sal + pimienta.

Tener 50 min. a fuego vivo, bajar la intensidad, tapar y dejar pochar suavemente 1 hora aprox.

Añadir la granadina + granos de granada + 1 pizca de sal y hervir durante 30 min.

Meter en tarros.

Servir con carne o patés.

## *CUARRÉCANO de Sergio Fernández*

**1 calabaza muy naranja**

**4 dientes de ajo**

**Cominos**

**Tomate frito casero**

**Huevos**

**Aceite de oliva virgen extra y sal**

Trocear la calabaza como si fuese para tortilla y ponerla en una sartén con 1 pizca de aceite y sal.

Cuando empiece a estar tierna (aprox. 25 min.), añadir un majado de ajos y cominos y unas cucharadas de tomate frito casero.

Dejar que se dore.

Listo.

## *CURRY DE VERDURAS*

***Para el sofrito:***

**Aceite de oliva**

**1 cebolla roja picada**

**Curry**

**Jengibre fresco rallado**

**3 dientes de ajo picados**

***Para las verduras:***

**1 pimiento morrón rojo en pedazos gruesos**

**2 zanahorias en rodajas gruesas**

**1 boniato hermoso, pelado en trozos grandes**

**1 coliflor pequeña en ramilletes medianos**

**2 calabacines medianos en trozos grandes**

**500 g de tomate triturado**

**1 chorro de vino blanco**

**Sal y pimienta**

***Además:***

**2 puñados grandes de espinacas frescas**

**1 yogur natural griego**

En una olla, poner aceite + cebolla roja + curry + jengibre + ajo y sofreír 10 min. con un poco de vino blanco.

Añadir el tomate + el resto de las verduras, salvo las espinacas, y guisar 1 hora a fuego suave.

Retirar del fuego y añadir espinacas + yogur.

Salpimentar.

## *ENDIBIAS AL GRATÉN*

**10 endibias**

**100 g de mantequilla fría en dados**

**2 chalotas muy picadas**

**1 diente de ajo picado**

**1 pizca de harina**

**750 ml de leche**

**8 lonchas de jamón ibérico**

**3 yemas de huevo**  
**80 g de queso parmesano**  
**Aceite de oliva y sal**

Horno a 190 °C.

Limpiar de hojas las endibias y hacerles una cruz en la base.

Blanquear las endibias en el agua + sal durante 8 min.

Escurrirlas.

Poner un sauté y rehogarlas en mantequilla + aceite de oliva durante 5 min. por todas las caras.

Escurrirlas a un plato.

En el mismo fondo de rehogar, añadir más mantequilla + chalota + ajo.

Hacer un *roux* con harina + añadir leche hervida, preparar una bechamel clarita.

Mientras, envolver las endibias en jamón.

Mezclar las 3 yemas en la bechamel.

Colocar un poco de bechamel en el fondo de una fuente + endibias envueltas + bechamel + queso rallado.

Hornear durante 10-15 min. y terminar con el grill.

Listo.

### *ESPÁRRAGOS BLANCOS NATURALES*

**2 mazos de espárragos frescos gruesos**

**1 cebolleta muy picada**

**1 pizca de jamón muy picado**

**Agua y sal**

**Aceite**

Limpiar los espárragos, eliminando la base dura.

Pelarlos delicadamente.

Cocer un mazo en agua ligeramente sazonada durante 5-8 min. aprox., hasta que esté tierno.

Aparte, con el otro mazo pelado, pochar cebolleta + jamón + aceite.

Separar las yemas de espárragos de los tallos y picar estos últimos.

Añadir los tallos al sofrito, rehogar y salpimentar.

En una sartén, saltear unos minutos las puntas de espárrago blanco.

Acomodar el sofrito de cebolla + tallos en una bandeja y colocar por encima las yemas salteadas.

Escurrir los espárragos cocidos.

Se pueden acompañar los espárragos hervidos con una salsa holandesa.

Listo.

### *ESPINACAS A LA CREMA CON POLLO SALTEADO*

**500 g de espinacas**

**3 cebolletas frescas cortadas en finas rodajas**

**125 ml de nata fresca**

**Pechuga de pollo**

**Nuez moscada rallada**

**Sal y pimienta**

**Mantequilla y aceite de oliva**

**Huevos**



Colocar las espinacas en un bol y cubrir con agua hirviendo.  
Escaldarlas durante 1/2 min. y refrescar en agua con hielos para fijar el color.  
Ecurrir y cortar finamente.  
Calentar el aceite en una sartén y dejar sofreír la cebolleta fresca empapada en aceite durante 3 min. hasta que quede pochada.  
Agregar las espinacas, la nata fresca y la nuez moscada.  
Sazonar.  
Llevar a ebullición y después dejarlo 3 min. a fuego suave antes de servir.  
Si se quiere, en el último momento escalfar unos huevos encima y dejar que se hagan con la tapa puesta.  
A la hora de servir, volver a rallar por encima un poco de nuez moscada y pimienta.  
Saltear la pechuga salpimentada por los dos lados, cortar en tiras y servir sobre las espinacas.

## **ESPINACAS Y ACELGAS CON PASAS Y PIÑONES**

**Espinacas frescas y verde de acelgas**

**1 cebolleta muy picada**

**2 dientes de ajo picados**

**1 chorrito de nata líquida**

**4 cucharadas soperas de pasas remojadas en agua**

**4 cucharadas soperas de piñones tostados**

**Aceite de oliva y sal**

En un sauté, poner aceite + cebolleta + ajos picados + sal y rehogar.  
Añadir las espinacas y acelgas crudas, dando vueltas sin cesar, y cubrir con una tapa.  
Destapar, añadir nata + pasas + piñones y sazonar.  
Pimentar.

## **FABADA ASTURIANA de Nacho Manzano**

**1 kg de fabes de la granja de la variedad «andecha» 1/4 de cebolla asturiana dulce**

**1 diente de ajo**

**2 ramos de perejil**

**150 ml de aceite de oliva virgen**

**300 g de panceta de cerdo desalada**

**200 g de lacón de cerdo desalado**

**2 chorizos**

**2 morcillas**

**1 cucharada soperas de pimentón dulce**

**4 l de agua mineral**

**2 sobres de azafrán**

**Sal**

Poner las *fabes* en remojo (previamente lavadas) en el agua mineral unas 8 horas.  
Coger una cacerola de 34 cm de diámetro e incorporar todos los ingredientes menos la sal y el azafrán, poner a fuego fuerte e ir espumando las impurezas.  
Cuando comience el hervor, bajar el fuego al mínimo para que vaya teniendo una cocción muy suave pero constante.  
Pasadas 2 horas añadir el azafrán, siempre vigilando la cantidad de agua, que debe estar por encima de las *fabes* (reponiéndola en cantidades pequeñas y fría si fuera necesario).

También cuando falten 30 min. para finalizar, teniendo en cuenta que el tiempo de cocción es de 2 horas y 30 min. con unas *fabes* de calidad, rectificar el punto de sal, que siempre dependerá del que se obtenga del compango (la carne de cerdo).

Una vez finalizado el tiempo de cocción, dejarlas 1 hora en reposo antes de servir.

### «FEIJOADA» de Luiza Hoffmann

#### **Para el arroz:**

**500 g de arroz blanco**

**3 dientes de ajo**

**2 hojas de laurel**

**Sal**

#### **Para la vinagreta:**

**5 tomates cortados en *brunoise***

**2 cebollas cortadas en *brunoise***

**Vinagre de vino blanco**

**Perejil**

**Cebollino**

**1 chile rojo picante en *brunoise***

**Gajos de naranja limpios**

**Sal y pimienta**

#### **Para la col rizada:**

**Col rizada en juliana**

**Aceite de girasol**

**Beicon en cubos**

**Harina**

**Sal y pimienta**

#### **Para la farofa:**

**Beicon**

**Mantequilla**

**Harina de mandioca**

**Perejil y cebollino**

**Sal y pimienta**

#### **Para la feijoada:**

**1,5 kg de alubia negra**

**300 g de carne seca en cubos u oreja**

**300 g de costilla de cerdo separada del hueso**

**200 g de *paio* (embutido) cortado en dados**

**200 g de calabresa (otro tipo de embutido) en dados**

**120 g de rabo de cerdo cortado en dados de unos 5 cm**

**100 g de beicon cortado en cubos pequeños**

**200 g de cebolla en *brunoise***

**7 dientes de ajo picados**

**Sal y pimienta**

**Chile rojo o cayena en *brunoise***

**Hierbas aromáticas: tomillo, laurel, etc.**

#### *Para la feijoada:*

Sacar todas las carnes saladas e introducirlas en agua fría durante 12 horas, cambiándole el agua unas 4 veces.

Luego hervirlo 3 veces y cortar todas las carnes en trozos pequeños.

Colocar las alubias en una cazuela grande y añadir las carnes cortadas y el agua hasta que lo cubra todo. Hervir con las hierbas aromáticas.

Ir sacando las carnes a medida que se vayan haciendo y reservar.

#### *Para la salsa:*

Mientras, en una sartén con aceite de girasol, dorar el beicon y añadir los ajos, las cebollas y los chiles.

Sacar 2 cucharadas grandes de la feijoada, triturar con esto, mezclar, dejar que hierva unos 4 min. y volver a ponerlo todo en la cacerola grande hasta que las alubias estén hechas.

Se acompaña de todas las guarniciones: un arroz blanco hecho con laurel; la vinagreta donde se mezclan todos los ingredientes; la col rizada, que se saltará con el beicon, y la *farofa*, que se dorará en su propio aceite con la harina de mandioca y la mantequilla, y espolvoreada con perejil.

### «FONDUE» DE QUESO

**600 g de queso beaufort rallado**

**400 g de queso comté rallado**

**200 g de queso emmental rallado**

**1 pizca de harina**

**1 diente de ajo**

**1 botella de vino blanco seco de calidad**

**3 cucharadas de *kirsch* o de un alcohol similar**

**Sal y pimienta blanca recién molida**

**Pan de hogaza en rebanadas gruesas, tostado**

Frotar el interior de una olla con el diente de ajo cortado en dos.

Arrimar a fuego medio, verter el vino y hervirlo.

Añadir los quesos rallados mezclados con la pizca de harina y fundirlos con una cuchara de madera.

Serán necesarios 15 min. más o menos, sin dejar de dar vueltas.

Pimentar + alcohol.

Verter el queso fundido en el recipiente de *fondue*.

Cortar las rebanadas de pan en dados.

Pinchar y untar.

Listo.

### FRIJOLES CON ARROZ

**500 g de alubias de Tolosa**

**1 pimiento verde picado**

**1 cebolla picada**

**3 dientes de ajo picados**

**1 hoja de laurel**

**1 pizca de comino**

**1 chorro de vino tinto**

**1 pizca de azúcar**

**Aceite de oliva**

**Sal**

### **Arroz blanco cocido al vapor**

Arrimar la olla al fuego con las alubias + pimiento + cebolla + ajo + laurel + comino majado + sal.

Dejarlas guisar unos 90 min. a fuego suave.

Añadir 1 pizca de azúcar + vino tinto, rectificar el sazón y guisar 5 min. más.

Servir junto al arroz blanco.

### *GARBANZOS CON COSTILLA*

**400 g de costilla de cerdo adobada, en un pedazo**

**1 trozo pequeño de tocino de cerdo**

**1 pedazo pequeño de hueso de jamón ibérico**

**1 cebolleta**

**1 puerro**

**1 zanahoria**

**6 dientes de ajo con su piel**

**3 l de agua de remojo de los garbanzos**

**Sal**

*Además:*

**800 g de garbanzos pequeños remojados en 4 l de agua**

**1 cebolla roja picada**

**1 puerro picado**

**3 dientes de ajo picados**

**1 pizca de pimentón**

**1 tomate maduro**

**Aceite de oliva**

Hacer un sofrito con aceite + cebolla roja + puerro + ajo + sal.

Colocar en el fondo de una olla la costilla + tocino + hueso + cebolleta + puerro + zanahoria + ajos + agua de remojo + sal.

Cocer el caldo y las carnes durante 1 hora.

Añadir el pimentón sobre el sofrito y dar vueltas.

Rallar el tomate sobre el sofrito y estofar.

Incorporar los garbanzos remojados, sofriéndolos 1 min.

Esperar a que el caldo esté listo.

Añadir sobre los garbanzos el caldo + sal y dejar cocer la legumbre a fuego suave durante 50 min. aprox. (en olla rápida, 20 min).

Con una espumadera recuperar el tocino + la costilla cocida.

Añadir a los garbanzos la costilla y el tocino de cerdo troceado.

Si hace falta, estirar el potaje con más caldo, para que coja el cuerpo deseado.

### *GRANIZADO DE TOMATE*

**1 kg de tomates maduros lavados**

**1 hoja de gelatina remojada**

**Tabasco**

**50 ml de aceite de oliva virgen extra**

**Zumo de limón**  
**Salsa de soja**  
**Sal y pimienta**

Licuar los tomates y añadirles el zumo de limón.  
Templar un poco de jugo de tomate y disolver la gelatina.  
Incorporarlo al resto del tomate.  
Salpimentar + tabasco + soja + aceite y congelar en una placa.  
Cuando esté duro, rascar con las púas de un tenedor y obtener un granizado.  
Se puede servir sobre un gazpacho, un ajoblanco o un tartar de pescado.

### *GRATINADO PROVENZAL*

**2 cebolletas en tiras**  
**2 berenjenas en dados**  
**3 tomates medianos en rodajas**  
**3 calabacines en rodajas**  
**1 pizca de tomillo fresco**  
**Aceite de oliva**  
**Sal y pimienta**

Horno a 150 °C.  
En una olla rehogar cebolleta + 1 chorrito de aceite de oliva + sal y pimienta.  
Saltear las berenjenas en dados, con 1 chorrito de aceite.  
Mezclar cebolleta + berenjena y salpimentar.  
En una fuente, colocar en el fondo la cebolleta + berenjena.  
Sobre ellas intercalar rodajas de tomate-calabacín, apoyadas unas sobre otras.  
Espolvorear el tomillo, sazonar ligeramente y rociar con aceite.  
Hornear durante 1 hora aprox.

### *GRATÍN DE APIONABO Y JAMÓN*

**500 g de raíz de apio**  
**750 ml de nata**  
**1 rama de tomillo**  
**3 g de ajo**  
**100 g de parmesano rallado**  
**100 g de láminas de jamón ibérico cortadas en tiras de 1 cm de ancho**  
**100 ml de agua mineral**  
**Sal y pimienta recién molida**

Colocar en una olla la nata, el agua, el ajo, el tomillo, la sal y la pimienta.  
Cocinar a fuego suave durante 3 o 4 min.  
Cortar el apio-nabo en pequeños trozos y cocinarlo dentro de la nata anterior durante unos 30 min.  
Colocar en un recipiente de horno la mitad de esta mezcla, colocar por encima el jamón ibérico y acabar vertiendo el resto de la mezcla.  
Espolvorear con el parmesano rallado y gratinar al horno a 160 °C durante 10 min.

## *GRATÍN DE CEBOLLETA, CHISTORRA Y BACALAO*

**1 kg de cebolleta (12 unidades)**

**180 ml de nata**

**120 g de chistorra**

**15 g de parmesano rallado**

**250 g de bacalao**

**Sal**

Precalentar el horno a 160 °C.

Cocer las cebolletas en una cacerola con agua y sal.

Llevar a ebullición, bajar el fuego y dejar cocer hasta que las cebolletas estén tiernas (más o menos unos 20 min.)

Mientras, cortar y saltear la chistorra y escurrirla del aceite sobrante.

Cortar el bacalao en rodajas de unos 3 mm y reservar.

Una vez cocidas, cortar las cebolletas en rodajas y colocarlas en un recipiente hondo.

Encima, poner las rodajas de chistorra salteadas.

Verter la nata por encima.

Dejar cocinar en el horno 40 min. a 160 °C.

Colocar el bacalao sobre el recipiente, espolvorear el queso finamente rallado por toda la superficie y darle un golpe de horno de unos

20 segundos.

## *GRATÍN DE HONGOS Y PATATAS*

**400 g de patata laminada**

**200 g de hongos frescos laminados**

**50 ml de aceite de oliva**

**500 ml de nata**

**40 g de ajo picado**

**Sal y pimienta**

Horno a 140 °C.

Hervir en una cacerola la nata + ajo + sal y pimienta.

Cocinarlo a fuego lento unos 7 min.

Colar y reservar.

Poner el aceite de oliva en otra cacerola y, cuando empiece a tomar color, añadir las setas cortadas.

En una fuente de horno, colocar primero una base de crema de ajo + láminas de patata + setas + crema de ajo.

Seguir haciendo capas hasta que se acaben.

Hornearlo durante 1 hora y 15 min.

## *GRATÍN DE PATATAS CON TORTA EXTREMEÑA*

**1 kg de patatas**

**300 g de torta extremeña**

**300 g de cebolleta en tiras**

**200 g de tocineta ibérica en lardones finos**

**100 ml de vino blanco**

Cocer las patatas con piel durante 30 min.

Escurrirlas, pelarlas, cortarlas en rodajas y reservar.

Rehogar los lardones en una sartén sin grasa y retirarlos a un papel absorbente.

Rehogar la cebolleta en la misma sartén que la tocineta sin agregar ninguna grasa.

Una vez rehogada, agregar las patatas + lardones de tocineta + vino blanco y dejarlo reducir hasta la mitad.

Pasar a una fuente de horno y cubrir con la torta extremeña.

Hornear a 210 °C durante 30 min.

Listo.

## *GRATÍN DE TOMATE*

**1 kg de tomate maduro**

**1 calabacín grande en rodajas finas**

**Tomillo fresco**

**1 ramillete de albahaca**

**115 g de mantequilla en pomada**

**50 g de Idiazábal rallado**

**120 g de pan fresco rallado**

**50 g de piñones molidos**

**Perejil picado**

**2 dientes de ajo picados**

**Sal, pimienta, 1 pizca de azúcar y aceite de oliva**

Horno a 150 °C.

En una sartén, saltear ligeramente los calabacines + hojas de tomillo + sal.

Cortar el tomate en rodajas.

Colocarlo en el fondo de una fuente, salpimentar + azúcar.

En medio, colocar los calabacines salteados + tapizar de hojas de albahaca.

Cubrir con más tomate en rodajas, salpimentar + azúcar.

En un bol, poner mantequilla + Idiazábal + pan rallado + piñones molidos + perejil + ajo y amasar hasta que adquiera una textura arenosa.

Ponerla por encima de los calabacines y la albahaca.

Hornear durante 10 min. hasta que se dore la superficie.

## *GUISANTES FRESCOS CON HUEVO ESCALFADO*

**2 cebolletas pequeñas picadas**

**1/2 diente de ajo picado**

**50 g de jamón ibérico muy picado**

**800 g de guisantes lágrima frescos**

**250 ml de agua**

**4 huevos**

**Sal**

**Aceite de oliva virgen**

**Lonchas de jamón ibérico**

En una sartén antiadherente amplia, echar 1 chorrito de aceite de oliva y ponerlo a fuego lento durante 15

min. junto con el ajo picado y la cebolleta, hasta que quede bien rehogada.  
Añadir el jamón picadito y, cuando haya pasado 1 min., echar la lágrima de guisante.  
Dejar cociéndolo otros 2 min. más.  
Remover bien y mojar con el agua.  
Cocer durante 2 min. y ponerlo al punto de sal.  
Cascar los 4 huevos en la cazuela y dejar cocer un poco.  
A mitad de cocción de la clara de huevo, retirar del fuego, añadir 1 buen chorro de aceite de oliva, tapar y dejar reposar 2 min. antes de servir.

### *GUISANTES TIERNOS CON HUEVO FRITO*

**20 zanahorias pequeñas tiernas**  
**600 g de guisantes repelados (y las vainas)**  
**1 cebolleta picada**  
**Aceite de oliva virgen**  
**1 pizca de mantequilla**  
**Agua y sal**  
**2 huevos**

En una olla con aceite, rehogar las vainas de guisante, mojar con agua y cocer 10-15 min.  
En un sauté con mantequilla, rehogar suavemente las zanahorias tiernas + azúcar.  
Cubrirlas de caldo y dejar evaporar muy suavemente.  
En otro sauté, pochar cebolleta + sal.  
Añadir caldo de guisante y dejar guisar tapado durante 2 min.  
Añadir los guisantes.  
Mientras, calentar el aceite para freír los huevos.  
Freírlos y colocarlos sobre los guisantes en un plato hondo + zanahorias + hilo de aceite de oliva virgen.  
Listo.

### *HABITAS CON TOCINO*

**1 cebolleta pequeña picada**  
**50 g de tocino curado picado**  
**800 g de habitas frescas**  
**100 ml de agua o de caldo de pollo**  
**4 huevos**  
**Aceite de oliva virgen extra**  
**Tocino curado en finas lonchas**  
**Sal**

En un sauté echar 1 pizca de aceite de oliva y rehogar la cebolleta + tocino en dados + sal.  
Añadir las habitas, rehogar un poco + mojar con agua o caldo de pollo.  
Cocer durante 2 min. y poner a punto de sal.  
Cascar los 4 huevos en la cazuela y cocer muy suavemente.  
Retirar del fuego, añadir 1 buen chorro de aceite de oliva, tapar y dejar reposar 2 min. antes de servir.  
Destapar, cubrir con tocino curado recién cortado y dejar que brille con el calor.  
Listo.



## *HONGOS A LA BORDELESA*

**1 kg de hongos de tamaño medio, limpios**

**1 cebolleta picada**

**3 dientes de ajo picados**

**Aceite de oliva**

**Huevos**

**Perejil picado**

**Pan fresco rallado**

**Unas gotas de vino blanco**

**Mantequilla**

**Sal y pimienta**

Horno a 200 °C.

Cortar los tallos en dados y dejar los sombreros enteros.

Pochar a fuego medio cebolleta + ajo + aceite con 1 pizca de sal + pimienta.

Añadir los tallos de hongo y saltear 5 min.

Colocar el salteado en el fondo de una bandeja de horno.

Cubrirlo con los sombreros de hongo, sazonar y rociar con 1 chorrito de aceite.

Hornear durante 25-30 min.

En una sartén, poner 1 nuez de mantequilla hasta que esté color avellana y añadir perejil picado.

Depositar sobre unos moldes de porcelana, dar unas vueltas y cascar en cada una de ellas 1 huevo + un poco de sal y pimienta.

Cuando falten 5 min. para sacar los hongos del horno, introducir los moldes en él hasta que los huevos estén hechos.

Espolvorear los hongos con perejil + pan rallado antes de acabar de hornear.

## *JUDÍAS VERDES REHOGADAS*

**500 g de judías verdes limpias, en tiras**

**2 dientes de ajo**

**4 cucharadas soperas de aceite de oliva**

**1 tomate rojo maduro**

**1 cebolleta tierna**

**1 hoja de laurel**

**Vino blanco**

**Sal**

Poner agua a hervir + sal.

Deslizar las judías en el agua hirviendo y cocerlas durante 6 min.

Ecurrirlas y refrescarlas, sin introducirlas en la nevera.

En una cazuela aparte, echar aceite de oliva + ajo picado + sal + cebolleta picada.

Arrimar a fuego suave y dejar que se caramelicé ligeramente y adquiera una tonalidad rubia.

Mientras, pelar el tomate y picarlo.

En cuanto la cebolla esté lista, añadir el tomate + hoja de laurel.

Sofreír durante 15 min. aprox., hasta que quede bien reducido y el tono de la cebolla sea el de un sofrito.

Podemos añadir unas gotas de vino blanco.

Añadir las judías verdes, dar unas vueltas, sazonar y servir.

## *JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN*

**1 kg de judías verdes limpias**  
**3 cebolletas pequeñas picadas**  
**6 cucharadas soperas de aceite de oliva**  
**2 cucharaditas de pimentón dulce de La Vera**  
**6 dientes de ajo laminados**  
**Agua y sal**

Poner a cocer las judías en abundante agua hirviendo con sal, sin taparlas, durante unos 12 min. aprox. desde que surjan los borbotones.

Ecurrirlas y reservarlas en una fuente aún humeantes.

En una sartén echar el aceite + cebolleta + sal.

Una vez pochado, volcar los ajos laminados, hasta que se doren.

En ese momento, retirar la sartén del fuego y añadir el pimentón + las judías verdes calientes.

Mezclar perfectamente y servir.

## *LASAÑA DE VERDURAS ASADAS*

**1 kg de calabaza en rodajas de 1 cm**  
**2 bulbos de hinojo cortados en rodajas del mismo grosor**  
**2 pimientos morrones crudos en tiras anchas**  
**Aceite de oliva**  
**Mantequilla**  
**3 cucharadas soperas de harina**  
**750 ml de leche caliente**  
**1 cebolla picada**  
**2 dientes de ajo picados**  
**1 calabacín picado**  
**1 zanahoria picada**  
**Vino blanco**  
**800 ml de salsa de tomate**  
**Hojas de lasaña de cocción rápida**  
**300 g de espinacas rehogadas con ajo**  
**3 bolas de mozzarella**  
**1 puñado de Idiazábal rallado**  
**Sal y pimienta**

Horno a 200 °C.

En una fuente, estirar la calabaza + hinojo + morrones + sal + aceite y hornear durante 40 min.

En una olla, sudar cebolla + ajo + calabacín + zanahoria + sal + pimienta y rehogar 5 min.

Mientras, preparar una bechamel con mantequilla + harina + leche.

Añadir a la verdura vino blanco + tomate y guisar durante 45 min.

Montar la lasaña: base, tomate + pasta + bechamel.

Capa de verduras asadas.

Capa de tomate + pasta + espinacas + bechamel.

Capa de verduras asadas.

Capa de tomate + pasta + espinacas + bechamel.

Mozzarella pellizcada + queso Idiazábal.

Hornear durante 40 min. y dejarlo reposar 15 min. antes de comer.

## *LECHUGAS CHUNGAS CON HUEVOS*

- 1 tupper de hojas de ensalada reblandecidas**
- 1 puñado de champis enteros**
- 1 puñado de tocineta en lardones finos**
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva**
- 1 pizca de mantequilla**
- 1 cebolleta pequeña picada**
- 1 diente de ajo picado**
- 1 chorrito de nata líquida**
- 1 chorrito de zumo de limón**
- 3 huevos**
- Sal y pimienta recién molida**

En un sauté, echar aceite + mantequilla + lardones de tocineta + cebolleta + ajo + champis laminados, salpimentar y rehogar suavemente durante 5 min.

Subir el fuego, verter nata + lechugas chungas, dar vueltas y salpimentar.

Añadir zumo de limón y dar unas vueltas.

Cascar los huevos en el fondo, apagar el fuego y cubrir.

Dejar que se cuajen y pimentarlos.

## *LENTEJAS CON CHORIZO*

- 1 cebolleta picada**
- 1 blanco de puerro picado**
- 1 zanahoria en dados pequeños**
- 1 pizca de laurel seco**
- 2 cucharadas soperas de salsa de tomate**
- 1 pizca de pimentón dulce de La Vera**
- 1 chorizo fresco con 1 pizca de picante**
- 600 g de lentejas**
- Agua + pastilla de caldo**
- Aceite de oliva y sal**
- 2 dientes de ajo picados**
- 1 guindilla**

En una olla, poner aceite + cebolleta + puerro + zanahoria + laurel y rehogar + sal.

Añadir tomate + pimentón + chorizo + pastilla de caldo.

Agregar las lentejas.

Cubrir con agua + sal.

Cocer unos 45 min.

En una sartén preparar un refrito de ajos + guindilla y tirarlo sobre las lentejas.

Sacar el chorizo, cortarlo en rodajas y volver a meterlo en la olla.

Rectificar el sazón y listo.

## *LENTEJAS CON GALLINA*

### **Agua**

**1 muslo de gallina**

**1 puerro**

**1 zanahoria**

**1 atadillo de perejil**

**1 chorrito de vino blanco**

### **Además:**

**400 g de lentejas**

**2 puerros picados**

**1 zanahoria picada**

**1 pimiento verde picado**

**1 cebolleta picada**

**2 dientes de ajo picados**

**1 chorrito de aceite de oliva**

**1 pizca de pimentón dulce de La Vera**

**1 pizca de pulpa de choricero**

**Sal**

Añadir al agua la gallina + puerro + zanahoria + perejil + vino.

Cocer durante 45 min. y colar.

En una olla rehogar con aceite los puerros + zanahoria + pimiento + cebolleta + ajos + sal.

Desmigar el muslo de gallina (la piel la podemos picar y añadirla al sofrito).

Añadir al sofrito pimentón + pulpa de choricero + sal + lentejas y dar unas vueltas.

Mojar con el caldo de gallina + sal.

Estofarlas durante 45-50 min. aprox. (en olla exprés unos 14 min.).

Comprobar si hace falta añadir más caldo.

Incorporar la gallina troceada.

Listo.

## *LENTEJAS DE VERDURA Y CEREALES de Luisa López*

**500 g de lentejas pardinas o verdes de Puy**

**2 cebollas pequeñas picadas**

**2 dientes de ajo picados**

**Curry en polvo**

**2 calabacines pequeños en dados pequeños**

**250 g de mijo, quinoa o avena en copos**

**Sal y aceite de oliva**

En una olla rehogar cebollas + ajo y sazonar.

Añadir el curry, dar vueltas y agregar calabacines + cereales.

Sazonar, añadir las lentejas y cubrir de agua.

Cocer suavemente durante 40 min.

Sacar las lentejas y servir.

## *LOMBARDA ESTOFADA*

**4 cebolletas en tiras finas**  
**4 chalotas en tiras finas**  
**850 g de lombarda en tiras anchas**  
**3 manzanas granny smith ralladas**  
**1 cucharada sopera hermosa de miel**  
**125 ml de jugo de grosellas**  
**125 ml de zumo de naranja**  
**125 ml de zumo de manzana granny smith**  
**125 ml de vino tinto**  
**125 ml de oporto tinto**  
**Aceite de oliva y sal**

En una olla pochar la cebolleta + chalota + aceite + sal.  
Añadir la lombarda cruda + manzana + miel.  
Verter todos los líquidos.  
Tapar y cocer a fuego lento unas 3 horas.  
Listo.

## *MENESTRA DE BASOLLUA de Loren Herrero*

**250 g de vainas**  
**100 g de zanahorias**  
**1 cebolla picada**  
**50 g de jamón**  
**1 brócoli pequeño**  
**1 bote de cardos**  
**6 alcachofas**  
**200 g de guisantes**  
**200 g de patatas**  
**Agua**  
**Aceite de oliva**  
**Harina**  
**Huevos**

Poner a cocer en agua las vainas y las zanahorias.  
Por otro lado, rehogar en una cazuela con un poco de aceite la cebolla picada junto con el jamón.  
Pasados unos instantes, añadir el brócoli para que también se vaya haciendo.  
Mientras, rehogar la cebolla + jamón + brócoli, limpiar perfectamente las alcachofas, dejando el cogollo, y echarlas junto con las vainas y las zanahorias.  
Una vez cocido todo, escurrir reservando el agua y agregarlo todo a la cazuela de la cebolla.  
Rebozar el cardo con harina y huevo, freírlo y reservar.  
En la misma agua donde hemos cocido las vainas, las zanahorias y las alcachofas, cocer los guisantes y, una vez cocidos, escurrirlos.  
Añadir la mitad a la cazuela.  
Triturar la otra mitad de guisantes y agregarlos a la cazuela para espesar la salsa.  
Dejar hervir todo el conjunto.  
Dorar también las patatas troceadas en la sartén donde hemos freído el cardo y añadir a la cazuela + cardo.  
La idea es hacer una menestra fácil, sin manchar mucho y relativamente rápida.

## *MICHIRONES*

**300 g de habas frescas peladas**  
**1 cebolleta picada**  
**2 dientes de ajo picados**  
**1 trozo de panceta en tiras finas**  
**1 trozo hermoso de sobrasada**  
**1 pizca de chorizo picado para guisar**  
**1 pizca de pulpa de guindilla picante**  
**1/2 hoja de laurel**  
**1 chorrito de vino blanco**  
**4 patatas medianas**  
**1 l de caldo de carne**  
**Sal**

En una olla, sofreír la cebolleta + ajos + sal.  
Añadir panceta + sobrasada + chorizo y rehogar.  
Agregar guindilla + laurel + vino blanco + patatas en dados pequeños + sal.  
Cubrir con caldo de carne y guisar destapado durante 20 min.  
2 min. antes de servir, añadir las habas tiernas y dejar hervir.  
Rectificar la sazón.  
Listo.

## *PASTEL DE BERENJENA Y QUESO DE CABRA*

**1 pan ecológico (o pan de cuarto)**  
**1 berenjena**  
**40 ml de aceite de oliva**  
**5 g de ajo picado**  
**150 g de lardones finos de panceta**  
**100 g de jamón de pato**  
**250 ml de leche**  
**250 ml de nata**  
**4 huevos**  
**1 rulo de queso de cabra sin piel de**  
**250 g cortado en rodajas de 5 mm**  
**40 g de mantequilla**  
**Sal**  
**Pimienta**

Precalentar el horno a 180 °C.  
Lavar la berenjena, cortarla en rodajas de 5 mm e ir colocándolas en un bol con agua para que no se oxiden y luego no absorban tanto aceite.  
Secar las berenjenas sobre papel absorbente y ponerles la sal por las dos caras.  
Echar el aceite de oliva en una sartén y dorarlas 2 min. por cada lado.  
Colocarlas en una bandeja.  
Hacer un sofrito con el ajo + panceta en el mismo aceite y volcarlo sobre las berenjenas.  
Cortar el pan en láminas muy finas.

Pintar con mantequilla el molde para que no se pegue e ir colocándolo con cuidado, cubriendo toda la base y las paredes.

Colocar el queso alternándolo con las berenjenas, los lardones de panceta y el jamón de pato.

Batir los huevos y agregar la leche y la nata.

Poner a punto de pimienta y volcar sobre el molde.

Hornear 30 min. vigilando que no se queme.

Si se empieza a dorar mucho, es conveniente taparlo con papel de aluminio (más o menos los últimos 10 min.).

## *PASTEL DE ESPÁRRAGOS*

**500 g de espárragos blancos frescos pelados, sin el tallo duro**

**100 g de mantequilla**

**1 chorrete de vino blanco**

**400 ml de leche**

**400 ml de nata**

**4 huevos**

**Aceite de oliva**

**Sal y azúcar**

**Además:**

**100 ml de salsa mahonesa**

**100 ml de nata semimontada**

**1 pizca de mostaza de Dijon**

**1 limón**

**2 puñados de espinacas para aliñar o similar**

**1 puñado de guisantes o habas frescas crudas**

**Germinados verdes**

**Perifollo deshojado**

**6 huevos de codorniz con las yemas líquidas (2 min.), pelados**

Separar las yemas de los espárragos y picar los tallos.

Pochar en una olla baja los tallos + yemas + mantequilla + sal, sin que coja color.

Añadir vino blanco, reducir + nata + leche y cocer unos 15 min.

Mientras hierve, escurrir las yemas cuando estén tiernas.

Batir la crema en la batidora + huevos + sal + pimienta + azúcar.

Echarlo en moldes individuales y hornear durante unos 60 min. al baño maría, con cartón en el fondo.

Sacar del baño, dejar enfriar en la encimera y meter en la nevera.

Mezclar mahonesa + nata semimontada + mostaza + ralladura de limón + sal.

Aliñar espinacas + guisantes o habas + aceite + sal + germinados + perifollo.

Colocar el verde en el fondo del plato y desmoldar el pastelillo.

Encima del pastelillo poner 2 yemas de espárrago cocidas.

Salsear y colocar alrededor los medios huevos abiertos con las yemas hacia arriba.

Verter un hilo de aceite de oliva.

Listo.

## *PASTEL DE ESPÁRRAGOS CON PARMESANO*

**1 kg de espárragos blancos en conserva**

**300 ml de nata líquida**  
**3 huevos y 5 yemas**  
**110 g de parmesano en polvo**  
**40 g de mantequilla**  
**Jamón ibérico**  
**Aceite de oliva**  
**Cebollino**  
**Sal y pimienta**

Cortar las partes de abajo así como las puntas de los espárragos.

En un bol, mezclar los huevos enteros y las yemas.

Triturar en la túrmix la base de los espárragos y la nata.

Agregar el parmesano rallado, mezclar bien y rectificar la sazón.

Cubrir con mantequilla todas las paredes de los moldes individuales.

Precalentar el horno a 140 °C.

Verter en cada uno de los moldes la preparación y repartir las puntas de espárrago cortadas por la mitad a lo largo de cada uno de los moldes.

Dejar cocer durante 20 min. aprox. en el horno, según el tamaño de los moldes.

Se puede decorar con unas puntas de espárragos naturales blanqueadas envueltas en lonchas de jamón ibérico.

Verter por encima un hilo de aceite de oliva y cebollino picado.

### *PASTEL DE PATATA, TOCINETA Y JAMÓN SERRANO*

**1 molde de aluminio o desechables de 15 x 5 cm**

**300 g de tocineta en lonchas**  
**400 g de patatas grandes**  
**4 cucharadas soperas de queso parmesano rallado**  
**1 cucharada soperas de mantequilla**  
**175 g de jamón serrano en lonchas**  
**1 pizca de sal**  
**Pimienta recién molida**

Untar el molde por dentro con la mantequilla y forrarlo con tiras de tocineta, dejando que sobresalga por los costados para luego poder tapar la terrina.

Pelar y cortar las patatas en lonchas finas, sin lavarlas, con su almidón.

Armar la terrina en el molde de la siguiente manera: por cada 2 capas de patata salpimentada, cubrir con 1 capa de jamón serrano, otras 2 capas de patata y cubrir con 1 capa de tocineta, y así sucesivamente hasta llevar el molde hasta arriba.

Incorporar el parmesano rallado cada 4 capas de patata, 1 de tocineta y 1 de jamón serrano.

Finalmente, cerrar con la falda de tocineta que habíamos dejado que sobresaliera del molde.

Cocer en el horno a 150 °C durante 1 hora y 30 min.

Desmoldar cuando esté tibio, cortarlo en lonchas y servir.

Listo.

### *PASTEL DE PATATA Y BEICON*

**1 molde de aluminio o desechables de 15 x 5 cm**



**800 g de tocineta en lonchas finas**

**1 kg de patatas grandes peladas y cortadas muy finas con mandolina 8 cucharadas soperas de queso parmesano rallado**

**2 cucharadas soperas de mantequilla a punto de pomada**

**Sal y pimienta recién molida**

Untar el molde por dentro con la mantequilla y forrarlo con tiras de tocineta, dejando que sobresalga por los costados para luego poder tapar la terrina.

Armar la terrina en el molde de la siguiente manera: por cada 2 capas de patata salpimentada, cubrir con 1 capa de tocineta, otras 2 capas de patata y cubrir con 1 capa de tocineta, y así sucesivamente hasta llevar el molde hasta arriba.

Incorporar el parmesano rallado cada 4 capas de patata.

Finalmente, cerrar con la falda de tocineta que habíamos dejado sobresalir.

Cocer en el horno a 180 °C durante 2 horas envuelto en papel de aluminio y los últimos 20 min. sin él.

Desmoldar cuando esté tibio, cortarlo en lonchas y servirlo.

### *PATACÓN «PISAO»*

**4 plátanos macho verdes**

**1 diente de ajo muy picado**

**Aceite de girasol y aceite de oliva**

**Sal**

Tener aceite de girasol caliente en una sartén y aceite de oliva caliente en otra.

Pelar los plátanos y cortarlos en pedazos de 4 cm de largo.

Freírlos en el aceite de girasol, hasta que se doren.

Mezclar el diente de ajo + aceite de oliva en un bol pequeño.

Entre dos papeles machacar los plátanos fritos, para que queden bien planos.

Untar las dos hojas con el aceite de ajo, meter el plátano, cerrar con la hoja y machacar.

Deslizarlos al aceite de oliva caliente y freírlos perfectamente, hasta que queden crujientes.

Escurrirlos y sazonarlos.

Acompañar con guacamole y el hogao (véase la receta en p. 539).

Se acompañan también con arepas, frijoles, arroz y cerdo frito.

### *PATATA EN «COCOTTE» CON QUESO*

**4 patatas medianas**

**120 g de queso de cabra reblochon**

**Brotos de espinaca**

Cocer las patatas con piel en abundante agua con sal.

Colocar las patatas en *cocottes*, hacerles una cruz en medio y agregar el queso a partes iguales.

Poner en el grill hasta que se dore.

Saltear unos segundos los brotes y colocarlos en la *cocotte*.

Nos servirá como guarnición de alguna carne o pescado.

## *PATATAS A LA ALAVESA*

**1 kg de patatas (kennebec)**  
**1/2 cebolla**  
**1 diente de ajo**  
**Aceite de oliva**  
**1 cucharilla de café de pimentón picante o dulce o la mitad de cada uno**  
**Agua + pastilla o caldo hasta cubrir**  
**Sal fina**  
**1 hoja de laurel**  
**8 g de comino**  
**8 trozos de tocineta ibérica**

En primer lugar, cascar las patatas en trozos no muy grandes.

Picar la cebolla en *brunoise*, echarla junto con la hoja de laurel en una cazuela y cubrir al ras de la patata.

Si es con agua, añadir la pastilla, llevar a ebullición y, cuando rompa a hervir, bajar el fuego.

Deberá estar así 35-40 min.

En el momento en que rompa el hervor, agregar sal fina y el comino, que habremos pasado por el mortero.

Poner en una sartén el diente de ajo con 1 chorro de aceite de oliva y, cuando empiece a bailar el ajo,

echar el pimentón, dejar que se cocine un poco y agregarlo a la cazuela donde están las patatas.

Por otro lado, cortar la panceta e ir apretándola a medida que se va friendo, para quitar el exceso de grasa.

La panceta la guardaremos para servir aparte o agregar en el último momento, pero la grasa que suelte hay que volcarla sobre la cazuela.

A medida que vaya pasando el tiempo, habrá que ir rompiendo la patata con la ayuda de una varilla.

## *PATATAS A LA IMPORTANCIA*

**1 kg de patatas peladas y en rodajas de 1 cm de grosor**  
**Unos pedazos de pan pequeños**  
**2 cebolletas pequeñas**  
**3 dientes de ajo picados**  
**75 g de jamón ibérico en dados pequeños**  
**Perejil picado**  
**1 pastilla de caldo**  
**1/2 vaso de vino blanco**  
**2 vasos de agua caliente**  
**4 pistilos de azafrán natural**  
**1 cucharada sopera de almendras**  
**Huevo batido y harina para rebozar**  
**Aceite de oliva para freír**  
**Sal**

Sazonar las patatas, pasarlas por harina y huevo batido y freírlas en aceite, sin que cojan color.

Ecurrirlas a un papel absorbente.

Freír los pequeños pedazos de pan.

En una cazuela donde quepan holgadamente las patatas, sofreír las cebolletas + sal + ajo + jamón + perejil + pastilla (romperla con la cuchara).

Remover y echar el agua, hervir y añadir las patatas + sal.

Majar el azafrán + almendras + pan frito + vino + perejil + agua y volcar sobre las patatas.

Cocer a fuego lento durante 20 min., hasta que las patatas estén tiernas, y añadir un poco más de agua y 1

pizca de sal, de forma que las patatas se hagan en su propia salsa.  
Al final añadir perejil.



### *PATATAS A LA RIOJANA*

**1 puerro pequeño picado**  
**1 pimiento verde picado**  
**1/2 pimiento rojo picado**  
**1/2 cebolla picada**  
**Aceite de oliva**  
**1 punta de cayena**  
**1 chorizo fresco**  
**6 patatas hermosas peladas**  
**2 pimientos choriceros remojados + agua**  
**1/2 hoja de laurel**  
**4 dientes de ajo picados**  
**Agua de remojo de los choriceros**  
**1 pastilla de caldo**  
**Agua y sal**

Rehogar en una olla el puerro + pimientos + cebolla + sal + cayena, sin que las verduras cojan color.  
Cascar las patatas.  
Cortar el chorizo en rodajas y añadirlo a la preparación.  
Volcar las patatas + choriceros + laurel + ajos + agua de remojo de los choriceros + agua.  
Cocer 40 min. a fuego suave.

### *PATATAS AL HORNO CON AJOS*

**5 patatas grandes peladas**  
**1 puñado de chalotas peladas con su tallo**  
**1 chorrito de aceite de oliva**  
**1 cabeza de ajos con piel, con los dientes sueltos**  
**1 rama de tomillo**  
**50 g de mantequilla**  
**Briznas de perifollo deshojado**  
**Sal**

Horno a 200 °C.  
Cortar las patatas en gajos gruesos, a lo largo.  
Tornearlos y sumergirlos en agua fría, para eliminar el almidón.  
Ecurrirlas y secarlas.  
En una sartén caliente + aceite de oliva, saltear las patatas + chalotas.  
Pasado un rato añadirle los ajos + sal.  
Colorearlas.  
Echarlas en una fuente + mantequilla + tomillo.  
Meterlas en el horno durante 40-45 min.

Dejarlas templar para que se empapen.  
Espolvorear las briznas de perifollo sobre las patatas y revolver.

### *PATATAS ASADAS CON MANTEQUILLA Y AJOS*

**6 patatas grandes**  
**1 chorrito de aceite de oliva**  
**Los dientes con piel de 1 cabeza de ajos**  
**1 rama de romero y 1 de tomillo**  
**125 g de mantequilla**  
**Perejil picado grueso**  
**1 tostada fina de pan para untar los ajos**  
**Sal**

Pelar las patatas y cortarlas en gajos gruesos, a lo largo.  
Pasarlas por agua, para eliminar el almidón, y secarlas.  
En una sartén caliente, saltearlas a fuego muy vivo, justo para colorearlas.  
Bien tostadas y crudas por dentro, colocarlas en una fuente de horno, sazonar y añadir los dientes de ajo + tomillo + romero + mantequilla.  
Es importante que todas las patatas toquen el fondo de la fuente, que no estén amontonadas, para que se asen bien.  
Hornearlas a 210 °C durante 45 min.  
Retirarlas y dejarlas templar para que absorban la mantequilla del asado y estén jugosas durante una 1/2 hora.  
Espolvorearlas con perejil toscamente picado.

### *PATATAS CON CACHÓN de Jesús Sánchez*

**1 cachón o sepia de 800 g aprox.**  
**2 l de agua**  
**1 cebolla entera**  
**1 tomate entero**  
**1 puerro**  
**1 pimiento seco**  
**50 ml de vino blanco**  
**2 dientes de ajo picados**  
**1 cebolla picada**  
**1 pimiento verde picado**  
**1 zanahoria picada**  
**3 tomates maduros pelados y picados**  
**1 pizca de canela en rama**  
**650 g de patatas**  
**50 ml de aceite de oliva virgen extra**  
**Sal y pimienta**  
**1 cayena**

Limpiar el cachón y trocearlo, reservando la tinta.  
Poner el agua en una cazuela junto con la cebolla + tomate + puerro + pimiento seco + patas y «alas» del cachón.

Acercar al fuego y hervir durante 45 min. aprox.

En una cazuela poner aceite + ajos picados + cebolla picada + pimiento verde picado + zanahoria picada + tomates picados.

Agregar la canela + cayena, incluir el cachón troceado y rehogarlo.

Añadir la mitad del caldo y mantener el hervor durante 15 min.

Añadir el vino blanco al guiso.

Triscar las patatas.

Añadir las patatas al guiso.

Cubrir con el resto del caldo y rectificar la sazón.

Mantener el hervor constante durante 20 min.

Listo.

## *PATATAS CON PASAS Y BACALAO*

**500 g de patatas medianas, peladas y cortadas en rodajas de 5 mm**

**1 puñado de pasas bien carnosas y jugosas**

**500 ml de agua**

**1 pizca de pastilla de caldo concentrado**

**125 g de mantequilla**

**300 g de morro de bacalao desalado**

**Cebollino**

**Aceite y sal**

Usar una cazuela amplia y baja en la que quepan holgadamente todas las patatas.

Echar la mantequilla + agua + pastilla de caldo + pasas + rodajas de patata + sal.

Arrimar a fuego suave y cocerlo destapado, hasta que se evapore toda el agua y las patatas queden brillantes, tiernas y ligeramente empapadas de una salsa muy fina.

Cuando falten 2 min. para terminar la cocción, colocar los escalopes de bacalao sobre las patatas y cubrir unos segundos para que se le infiltre calor al pescado.

Rociar con un hilo fino de aceite de oliva y espolvorear cebollino picado.

Listo.

## *PATATAS CON QUESO Y HONGOS*

**1 kg de patatas**

**200 g de hongos crudos laminados**

**300 g de queso comté rallado**

**100 g de mantequilla en dados**

**150 ml de caldo de carne**

**Queso parmesano rallado + pan fresco rallado (*panko*)**

**Sal y pimienta**

Horno a 150 °C.

Cortar las patatas en láminas muy finas, como si se tratara de chips.

Untar una bandeja con mantequilla y poner capa de patatas + hongos + sal + queso comté + caldo.

Repetir esta operación 3 veces más.

A continuación, repartir la mantequilla restante por encima + caldo de ave.

Tapar con papel de aluminio y al horno 2 horas aprox.

Cuando falten 10 min. para finalizar la cocción, destapar, agregar el queso parmesano + *panko* y gratinar.

## *PATATAS CON TOCINETA*

**2 patatas en dados muy pequeños, lavados y escurridos**

**1 chalota picada**

**4 cucharadas soperas de tocineta en lardones muy finos**

**Nata líquida**

**Mantequilla**

**Sal**

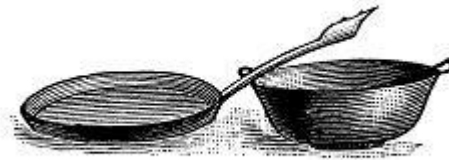
Hacer mantequilla avellana dorando la mantequilla suavemente en la sartén.

Añadir las patatas + chalota picada.

Dorar y añadir los lardones + unas gotas de nata.

Rectificar el sazón.

Listo.



## *PATATAS EN ESCABECHE*

**1 cebolleta picada**

**1 pimiento verde picado**

**5 dientes de ajo picados**

**1 hoja de laurel + 1 ramita de romero**

**1 cayena**

**1 pizca de pimentón de La Vera**

**1 pastilla de caldo**

**1 tomate grande maduro, pelado y picado**

**6 patatas grandes**

**1 chorrito de vino blanco**

**400 g de bonito en escabeche de la propia lata, con su jugo**

**Aceite de oliva**

**Perejil picado**

**Agua**

**Sal y pimienta**

Arrimar al fuego la olla con aceite + cebolleta + pimiento verde + ajo + laurel + romero + cayena y rehogar unos minutos.

Mientras, trocear la patata cascada.

Echar la pastilla + pimentón al sofrito y remover, dejar que se oscurezca.

Salpimentar.

Volcar el tomate + patatas + vino blanco y cubrir con agua.

Dejarlo guisar unos 25 min. a fuego muy suave para que las patatas no se rompan.

Una vez guisadas las patatas, añadir con las manos el escabeche de pescado desmenuzado, en trozos majos para que no se deshaga.

Podemos añadir un poco del jugo del escabeche de la lata.

Darle un hervor de 5 min.

Espolvorear perejil picado.

## *PATATAS EN SALSA CON BACALAO*

**4 lomos de bacalao**

**1 cabeza de merluza limpia**

**1 cabeza de ajos**

**1 atadillo de rabos de perejil**

**Los rabos de 2 cebolletas**

**2 cebolletas pequeñas picadas**

**8 patatas nuevas medianas**

**1 puñado de guisantes tiernos**

**4 huevos**

**Aceite de oliva virgen extra arbequina muy afrutado**

**Perejil picado**

**Agua y sal**

Colocar en una cazuela la cabeza de merluza + agua + aceite de oliva + dientes de ajo + rabos del perejil + rabos de cebolletas, hervir durante 20 min., dejarlo reposar y colar.

Pochar en una olla el aceite + cebolleta + sal.

Trocear las patatas en dados pequeños.

Añadir al sofrito las patatas y rehogar.

Cubrir con caldo + sal.

Guisar durante 25-30 min.

Justo antes de servir, añadir los lomos de bacalao en tacos sazonados.

Añadir los guisantes + cascar los huevos + perejil.

Listo.

## *PATATAS EN SALSA VERDE*

***Para el caldo de pescado:***

**1 verde de puerro en rodajas finas**

**4 cucharadas soperas de aceite de oliva**

**1 chalota cortada en juliana**

**1 cebolla cortada en juliana**

**1 zanahoria cortada en juliana**

**50 g de champiñón cortado en juliana**

**2,5 kg de cabezas y espinas de pescado blanco**

**50 ml de vino blanco**

**2 l de agua**

**Rabos de perejil**

***Para las patatas en salsa verde:***

**4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen**

**1 cebolleta picada**

**4 dientes de ajo picados**  
**1 kg de patatas peladas**  
**1/2 vaso de vino blanco**  
**Caldo de pescado**  
**1 punta de cayena**  
**Perejil picado y sal**

**Además:**

**1 trozo de merluza untado en aceite**

*Para el caldo de pescado:*

Juntar todos los ingredientes en un puchero.  
Hervir a fuego lento durante 20 min.  
Dejar 30 min. en reposo y colar.

*Para las patatas en salsa verde:*

Cortar las patatas peladas en rodajas de 1 cm de grosor; no hay que lavarlas para que mantengan su almidón natural.

En una cazuela amplia pero baja, para que las patatas toquen fondo y no se amontonen, echar el aceite de oliva virgen, la cebolleta recién picada, el ajo y 1 pizca de sal.

Arrimar a fuego suave y dejar que se cocinen unos 5 min., hasta que cojan un ligero tono dorado.

Añadir las patatas en rodajas y dar vueltas, mojando con el vino blanco.

Dejarlo evaporar y verter el caldo de pescado hasta cubrir 2 dedos por encima.

Sazonar y dejar hervir a fuego muy suave durante 25-30 min.

## **PATATAS FRITAS**

**1 kg de patatas**  
**3 dientes de ajo**  
**Aceite de oliva**  
**Perejil picado**  
**Sal**

Lavar y secar las patatas.

Sartén con aceite + ajos + patatas.

Freírlas 15 min. a fuego suave cubiertas.

Apagar el fuego y dejar enfriar.

Alumbrar el fuego y dejar que se fríen.

Quedan supercrujientes.

## **PATATAS GOLFAS**

**1 kg de patata pequeña con piel**  
**Agua y sal gorda (unos 260 g por l de agua)**  
**Tabasco**

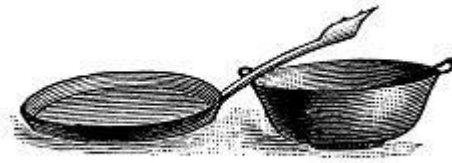
Lavar las patatas y secarlas.

Cubrirlas en una olla con agua + sal gorda.

Poner a fuego suave para que no revienten y dejar que el agua se reduzca totalmente.



Cubrir entonces con la tapa y dejar que se arruguen a fuego suave unos minutos, que se sequen.  
Acompañar con el frasco de tabasco.



### *PATATAS GRATINADAS «DAUPHINOIS»*

**1,5 kg de patatas en rodajas finas**  
**1 hatillo de ramas de perejil + 1 ramita de apio + corteza de limón atadas con liz**  
**1 l de leche**  
**1 trozo hermoso de mantequilla**  
**250 ml de nata**  
**150 g de queso graso rallado**  
**1 diente de ajo partido en dos**  
**Sal y pimienta recién molida**

Horno a 190 °C.

Hervir la leche + hatillo + nata + mantequilla + sal durante 5-10 min.

Cortar las patatas con la mandolina.

Frotar con los medios ajos una fuente amplia.

Extender la mitad de las patatas en el fondo, salpimentar + rociar con leche y nata hervidas.

Espolvorear la mitad del queso y cubrir con el resto de las patatas.

Salpimentar.

Verter el resto de la leche hervida.

Cubrir con el resto del queso y hornear durante 1 hora, tapado con papel de aluminio.

Comprobar que esté hecho atravesándolo con la punta de un cuchillo afilado.

Cuando falten 10 min. para sacarlo del horno, retirar el papel de aluminio para que se dore.

### *PATATAS PANADERAS*

**50 g de tocineta en dados**  
**1 diente de ajo picado**  
**2 cebolletas grandes en tiras finas**  
**6 patatas medianas cortadas finas**  
**250 ml de caldo de carne caliente**  
**50 g de mantequilla**

Horno a 180 °C.

Sofreír en un sauté la tocineta + ajo y añadir las cebolletas, hasta que queden bien pochadas, durante 15-20 min.

Salpimentar en un bol las patatas cortadas finas.

Untar con mantequilla una fuente que vaya al horno.

Montar por capas las patatas + cebolleta pochada.

Verter el caldo, cubrir con papel de aluminio y hornear durante 50 min.  
Pasado ese tiempo, subir el horno a 200 °C, retirar el papel y dejar que se dore la superficie durante otros 10 min.

### *PATATAS RELLENAS DE MANITAS DE CERDO*

#### *Para las patatas:*

**12 patatas de tamaño medio**  
**400 g de manitas de cerdo hervidas**  
**60 g de pepinillos picados**  
**40 g de alcaparras picadas**  
**80 g de chalotas**  
**Perejil picado**  
**300 ml de caldo**  
**2-3 l de aceite de girasol**  
**80 g de cebolleta**  
**15 g de mostaza de Dijon**  
**10 ml de aceite de oliva**

#### *Para la ensalada:*

**Hojas de lechuga al gusto**  
**1 chorrito de vinagre de jerez**  
**1 chorrito de vinagre de sidra**  
**70 ml de aceite de oliva**  
**1 pizca de pimentón**  
**1 pizca de sal**

#### *Para las patatas:*

Precalentar el horno a 160 °C.  
Pelar las patatas, darles forma ovalada y, con la ayuda de un sacabollos, hacerles un hueco en el centro.  
Confitar a fuego lento las patatas en una *cocotte* cubiertas del aceite de girasol, durante unos 25 min.  
Hacer sudar las cebolletas y las chalotas en *brunoise* dentro de una sartén con aceite de oliva.  
Agregar los pepinillos, las alcaparras y el perejil picado.  
Agregar la mostaza, la pimienta y la sal.  
Añadir las manitas en cuadraditos de 5 x 5 mm y mezclar bien.  
Verter el caldo y dejarlo reducir durante unos 20 min. a fuego lento, hasta que se quede bien meloso.  
Rellenar las patatas bien escurridas del aceite y hornear durante unos 20-30 min.

#### *Para la ensalada:*

Mezclar todos los ingredientes de la vinagreta y aliñar la ensalada.  
Servir las patatas junto a la ensalada aliñada y un poco de perejil espolvoreado.

### *PATATAS REVOLCONAS CON BACALAO de Tati de Jorge*

**1 kg de patatas peladas y cascadas**  
**2 blancos de puerro atados**  
**1 hoja de laurel**  
**6 ajos partidos en dos**  
**250 g de panceta fresca en dados pequeños**

**250 g de bacalao desmigado y desalado**  
**1 cuchara sopera de pimentón de La Vera**  
**Perejil cortado toscamente**  
**Aceite de oliva y sal**

Cubrir las patatas con agua y cocerlas con sal + laurel + puerros durante 20 min. aprox.  
Calentar el aceite y freír los ajos.  
Cuando estén fritos, retirarlos y freír la panceta.  
Cuando esté frita la panceta, retirarla a un plato.  
Desmigar el bacalao con las manos.  
Ecurrir la panceta.  
Al aceite de freír la panceta añadirle el bacalao desmigado + pimentón.  
Agregar 1 pizca de agua de cocción de las patatas.  
Tirarlo sobre las patatas apachurradas y menear.  
Por último, agregar la panceta y mezclarlo todo.  
Espolvorear el perejil.

### *PATATAS SALTEADAS*

**150 g de rodajas de patata**  
**100 ml de aceite**  
**1 cucharada sopera de mantequilla**  
**1 cucharada sopera de perejil picado**  
**Sal**

Pelar las patatas, cortarlas en forma cilíndrica con la ayuda de un aro de acero de 6 cm de diámetro y conservarlas en agua.  
Con la ayuda de una mandolina, cortar los cilindros en rodajas de unos 6 mm que pesen 15 g cada una.  
Y conservar de nuevo en agua.  
Calentar en una sartén el aceite hasta que ronde una temperatura de 180 °C.  
Secar bien las patatas y colocarlas dentro del aceite.  
Mover la sartén e ir dándoles la vuelta a las patatas, hasta que se doren por los dos lados y estén tiernas por dentro.  
Pasar a un chino, rejilla o colador para que suelten todo el aceite sobrante.  
Colocar la mantequilla en una sartén limpia hasta que se derrita.  
Entonces, colocar de nuevo las patatas escurridas dentro de la sartén y saltear dándoles un poco más de color y que se impregnen bien de la mantequilla.  
Retirar a una bandeja y espolvorear con sal y perejil.

### *«PATATOTTO» CON CHISTORRA*

**500 g de patata en dados pequeños**  
**1 cebolla roja picada**  
**2 dientes de ajo picados**  
**1/2 chistorra picada**  
**350 ml de caldo de carne o agua + pastilla de carne**  
**50 g de queso parmesano ahumado rallado**  
**Perejil picado**  
**Aceite de oliva**

**4 huevos**

**Sal y pimienta**

Rehogar en aceite la cebolla + ajo durante 5 min.

Añadir un poco de pastilla desmenuzada con las manos.

Añadir la chistorra picada y dar unas vueltas.

Volcar las patatas en dados y dar vueltas, rehogar.

Añadir poco a poco el caldo o el agua + pastilla y guisar como si fuera un *risotto* durante 8-10 min.

Debe reposar por espacio de 5 min. tapado.

Añadir el queso parmesano + perejil picado, mezclar bien y rectificar el punto de sazón.

Cascar los 4 huevos y colocar las yemas sobre el *risotto* de patata, para hacer en la mesa un revoltillo.

Listo.



### «PATATOTTO» CON «KOKOTXAS» LIGADAS

**100 g de tripa de bacalao**

**500 g de patata en dados**

**1 cebolleta muy picada**

**1 pimiento verde muy picado**

**3 dientes de ajo picados**

**1 pizca de cayena**

**350 ml de caldo de pescado o agua + pastilla de pescado**

**Perejil picado**

**Aceite de oliva**

**Para las kokotxas:**

**500 g de kokotxas limpias de merluza**

**Aceite de oliva**

**2 dientes de ajo picados**

**1 cayena**

**1 chorrito de vino blanco**

**1 chorrito de caldo de pescado**

**Perejil picado**

**Sal**

Rehogar en aceite la cebolleta + pimiento verde + ajo + cayena durante 5 min.

Añadir las tripas de bacalao troceadas.

Volcar las patatas en dados y dar vueltas, rehogar.

Añadir poco a poco el caldo o el agua + pastilla y guisar como si fuera un *risotto* durante 12 min.

El *patatotto* debe reposar por espacio de 5 min. tapado.

Añadir el perejil picado, mezclar bien y rectificar el punto de sazón.

Mientras el *patatotto* reposa, preparar las *kokotxas*.

Sazonar las *kokotxas* (ojo, que las tripititas están desaladas).  
Bailar aceite + ajo + cayena.  
Apartar del fuego.  
Colocar las *kokotxas* con la piel hacia arriba.  
Arrimar a fuego suave y ligarlas.  
Añadir vino blanco.  
Si quedan gruesas, añadir caldo o agua.  
Rectificar de sal.  
Espolvorear perejil.  
Servir las *kokotxas* junto al *patatotto*.

## ***PENCAS DE ACELGA RELLENAS***

**1 manojo de acelgas con buenas pencas, anchas**  
**Lonchas de jamón ibérico y queso**  
**Harina y huevo para rebozar**  
**Aceite de oliva para freír**  
**2 dientes de ajo picados**  
**1 chalota gorda picada**  
**1 pizca de harina**  
**1 chorrito de vino blanco**  
**1 pizca de salsa de tomate**  
**250 ml de caldo de cocción de las pencas**  
**Cebollino picado**  
**Aceite de oliva y sal**

Sazonar el agua, añadir las pencas y cocerlas 15 min.  
Sobre la mesa, rellenar las pencas de jamón y queso.  
Pasarlas por harina y huevo, y rebozarlas en aceite.  
Rehogar el ajo + chalota en aceite.  
Añadir 1 pizca de harina + vino blanco y, pasados unos segundos, la salsa de tomate.  
Poco a poco añadir caldo de acelga.  
Más tarde añadir las pencas rebozadas, dejarlas estofar unos minutos + añadir cebollino picado.  
Listo.

## ***PIMIENTOS DEL PIQUILLO CONFITADOS***

**1 lata de pimientos del piquillo extra**  
**250 ml de aceite de oliva**  
**6 dientes de ajo enteros**

Horno a 160 °C.  
Ecurrir los pimientos y reservar el jugo que pueda quedar en la lata.  
Poner en una sartén el aceite y acomodar pimientos + ajos sin amontonar.  
Confitarlos a fuego suave.  
Voltear los pimientos, sin pincharlos.  
Dejarlos por el otro lado unos 20 min.  
Ecurrirlos.  
Montarlos en una bandeja de porcelana para ir al horno, encajados los unos en los otros.

Rociarlos con el jugo de la lata.  
Hornearlos durante 30 min.  
Listos.

## **PIMIENTOS RELLENOS DE MERLUZA**

### ***Para el relleno:***

**1 kg de mejillas de merluza**  
**2 dientes de ajo picados**  
**150 g de cebolleta picada**  
**100 g de pimiento verde picado**  
**100 g de harina**  
**1 l de leche entera**  
**100 g de salsa americana**  
**100 g de tomate frito**  
**100 ml de aceite de oliva y sal**

### ***Para la salsa:***

**1 cebolleta muy picada**  
**1 cucharada sopera de harina**  
**1 pastilla de concentrado de carne**  
**2 cucharadas soperas de pulpa de pimiento choricero**  
**1 vaso de vino blanco**  
**500 ml de agua o caldo**  
**Harina**  
**Aceite de oliva y sal**

### ***Además:***

**Pimientos del piquillo para rellenar**

### ***Para el relleno:***

Sazonar las carrilleras de merluza.  
En una olla echar el aceite y pochar las carrilleras, escurriéndolas a un bol.  
En la misma grasa, pochar ajos + cebolleta + pimiento verde y sazonar.  
Añadir la harina y trabajar unos minutos el *roux*.  
Agregar poco a poco la leche caliente, para hacer la bechamel.  
Cocinarla 10 min.  
Añadir la salsa americana + tomate frito.  
Deshilachar las carrilleras de merluza con las púas de un tenedor y añadirlas a la bechamel.  
Guisar 5 min. más.  
Dejar enfriar y tapar con un film de contacto para que no se forme una costra sobre el relleno.

### ***Para la salsa:***

Tostar cebolleta en aceite, hasta que adquiriera un tono canela oscuro.  
Añadir la harina + pastilla de caldo y romper + pulpa choricero.  
Verter vino blanco y dejar evaporar.  
Añadir el agua caliente o caldo y sazonar.  
Hervir 15 min. y colar.  
Quitar las rebarbas a los pimientos ya fritos y sumergirlos en la salsa.  
Darles un hervor de 5 min.  
Listo.

## **PIMIENTOS RELLENOS DE VERDURA**

**2 pimientos amarillos frescos**  
**2 pimientos rojos frescos**  
**8 tomates medianos maduros**  
**8 ajos frescos cortados gruesos al bies**  
**4 dientes de ajo laminados**  
**1 cucharada sopera de guindilla picante**  
**1 puñado de alcaparras**  
**1 puñado de hojas de albahaca**  
**1 puñado de olivas negras muertas**  
**Aceite de oliva virgen extra**  
**Sal y pimienta**

### **Además:**

**4 rebanadas medianas de pan tostado**  
**2 mozzarellas bien jugosas *Mendreska* de bonito en aceite**  
**Ensalada verde, rúcula, hojas de perifollo y germinados**  
**6 guindillas en vinagre en trocitos**  
**Aceite de oliva y vinagre**

Abrir los pimientos en dos con una puntilla, dejando el rabo y eliminando las pepitas y membranas blancas. Lavarlos, colocarlos sobre una bandeja de horno y salpimentar el interior. Cortar los tomates en pedazos hermosos + ajos + ajos frescos + pulpa de guindilla + alcaparras + albahaca + olivas + aceite + sal + pimienta. Apretar bien con las manos la mezcla y rellenar con ella los pimientos. Rociar con el jugo. Cubrir los pimientos con papel de aluminio y hornearlos durante 20 min. Retirar el papel y hornearlos 20 min. más. Transcurrido ese tiempo, sacar del horno, entibiar y, sobre unos pimientos, colocar la *mendreska*. Sobre otros, las mozzarellas partidas en dos. En cada rebanada, acomodar un pimiento de cada tipo. Aliñar la ensalada con aceite + vinagre + guindillas. Listo.

## **PIPERRADA**

**4 cebolletas en tiras finas**  
**6 pimientos verdes en tiras finas**  
**1 lata de pimientos del piquillo en tiras**  
**4 dientes de ajo picados**  
**1 pizca de pimentón de Ezpeleta**  
**500 g de pulpa de tomate pasada por el rallador**  
**Aceite de oliva**  
**Sal**

En una olla rehogar en aceite las cebolletas + pimientos + piquillos + ajos y guisar unos 15 min. Primero cocinar a fuego fuerte para que se dore ligeramente, y luego bajar el fuego.

Añadir el pimentón + pulpa de tomate y guisar 15 min. más.  
Listo.

### *PISTO CON HUEVOS*

**2 berenjenas medianas**  
**1 cebolla picada**  
**1 pimiento verde picado**  
**1 pimiento rojo picado**  
**1 calabacín con piel en dados pequeños**  
**500 g de tomate triturado**  
**1 pizca de pulpa de choriceros**  
**Vino blanco**  
**4 huevos**  
**Cebollino picado**  
**Aceite de oliva y sal**

Horno a 180 °C.

Cortar las berenjenas en dos, hacerles cortes en diagonal a la pulpa + sal + aceite y hornear 20 min.

Una vez hechas, vaciar la pulpa.

En una olla pochar cebolla + pimiento rojo + pimiento verde + aceite + sal.

Añadir el calabacín + pulpa de berenjena.

Rehogar + sal + vino blanco + tomate triturado + choricero y guisar 30 min. aprox.

Batir los 4 huevos, echarlos en el pisto y cuajarlos removiendo.

Emplatar y decorar con el cebollino.

### *PISTO DE VERDURAS*

**1 cebolleta picada**  
**4 dientes de ajo picados**  
**1 pimiento morrón rojo en dados**  
**2 pimientos verdes en dados**  
**2 calabacines en dados**  
**2 berenjenas sin pelar, lavadas y en dados**  
**3 tomates frescos pelados y en dados, con semillas**  
**1 pizca de perejil fresco picado toscamente**  
**Aceite de oliva virgen**  
**1 chorro de vino blanco**  
**Sal y 1 pizca de azúcar**

Pochar 5 min. a fuego lento con aceite de oliva + cebolleta + sal + ajo.

En una sartén, saltear 2 min. a fuego medio pimientos rojos y verdes, sazonar y a la olla.

En la misma sartén, saltear 2 min. berenjena y calabacín, salpimentar y a la olla.

Verter 1 chorro de vino blanco y dejar que se evapore un segundo.

En la misma sartén, saltear 2 min. los tomates, sazonar + azúcar y a la olla.

Añadir perejil tosco y guisar durante 35 -40 min.



## *POCHAS CON ALMEJAS*

**Pochas guisadas 450 g de almejas**  
**2 dientes de ajo picados**  
**1 pizca de cayena**  
**Aceite de oliva**  
**1 chorrito de vino blanco**  
**1 chorrito de agua**  
**Perejil picado**

En una cazuela dorar el ajo + cayena + aceite de oliva.  
Añadir almejas + vino blanco + perejil + chorrito de agua.  
Cuando se abran, añadir perejil + pochas.  
Hervir un segundo, rectificar de sal y listo.

## *POCHAS CON BERBERECHOS*

**Pochas guisadas**  
**450 g de berberechos purgados en agua + sal**  
**2 dientes de ajo picados**  
**1 pizca de cayena**  
**Aceite de oliva**  
**1 chorro de manzanilla**  
**1 pizca de salsa de tomate**  
**Perejil picado**

En un sauté, dorar el ajo + cayena + aceite de oliva.  
Añadir la manzanilla + tomate + berberechos.  
Abrirlos y espolvorear perejil.  
Mezclarle las pochas entibiadas en el microondas.

## *POCHAS CON BOGAVANTE*

**Pochas guisadas (caldosas)**  
**1 bogavante azul vivito y coleando**  
**Aceite de oliva**  
**1 chorrito de armañac**  
**Cebollino picado**  
**Sal y pimienta**

Sumergir el bogavante vivo en el agua hirviendo y rápidamente meterlo en el agua con hielo.  
Así retiene los jugos al trincharlo en crudo.  
Con unas tijeras retirar la antena y partir las patas pequeñas, que hay que cortar en dos.  
Separar la cabeza de la cola.  
Partir la cola en medallones y la cabeza en dos a lo largo; después, cada mitad en tres trozos.  
En un sauté añadir 1 pizca de aceite y saltear primero las cabezas.  
Añadir los medallones y las patas, salpimentar.  
Mojar con el armañac y dar unas vueltas.  
Espolvorear el cebollino.

Mezclarle las pochas entibiadas en el microondas.

### *POCHAS CON RABO DE CERDO*

**1,5 kg de pochas**  
**800 g de rabo de cerdo ibérico**  
**1 cebolla**  
**2 pimientos verdes**  
**2 tomates naturales maduros**  
**Aceite de oliva**  
**Sal**  
**Agua mineral**

Poner los rabos perfectamente limpios en agua con sal y cocerlos a fuego medio durante unas 4 horas. Ir desgrasando durante la cocción.

Pelar las pochas y ponerlas en un puchero con agua (unos 4 dedos por encima) junto con la verdura entera, la sal y 1 chorro de aceite.

Ponerlo a cocer a fuego lento junto con los rabos de cerdo durante unos 50-55 min. hasta que estén a punto.

Remover lo menos posible.

Recuperar las verduras, pasarlas por la batidora americana o el túrmix, colar si se quiere y volver a introducirlo en la olla, después de pasarlo por un colador fino.

Mover bien con mucho cuidado y poner a punto de sal.

Incorporar los rabos cocidos al puchero de pochas.

Guisar a fuego lento durante unos 10 min. más, hasta que todos los elementos se incorporen bien, y listo.

### *POCHAS ESTOFADICAS*

**1 kg de pochas blancas desgranadas congeladas**  
**1 pimiento verde muy picado**  
**1 cebolla roja muy picada**  
**3 dientes de ajo picados**  
**1 pizca de pimentón de La Vera**  
**4 cucharadas soperas de salsa de tomate en conserva**  
**2 cucharadas soperas de pulpa de pimiento choricero**  
**Aceite de oliva virgen**  
**Agua y sal**  
**1 bote de guindillas encurtidas**

Rehogar en aceite de oliva el pimiento + cebolla + ajos.

Añadir el pimentón de La Vera + salsa de tomate + pulpa de choricero.

Agregar las pochas congeladas y dar vueltas.

Añadir agua + sal.

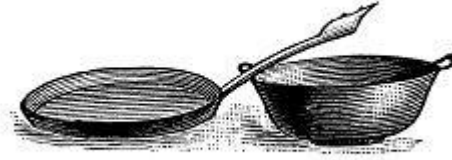
Tapar la olla y a fuego suave, hasta que aparezcan los primeros borbotones, cosa que ocurrirá a los 20 min.

Cocción muy ligera, para que no revienten los granos.

Retirar la espuma y las impurezas y cocer otros 15-20 min. más.

Dejar reposar.

Acompañar con las guindillas aliñadas con aceite y sal.



## *POCHAS GUISADAS*

- 800 g de pochas blancas (el peso desgranado)**
- 1 tomate maduro pequeño**
- 1 pimiento verde pequeño y limpio**
- 1 cebolleta pequeña partida en dos**
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen**
- 3 dientes de ajo**
- Agua y sal**
- 1 bote de guindillas encurtidas**

Poner las pochas en una cazuela y cubrirlas 2 dedos con agua.

Añadir aceite crudo + sal + verdura.

Tapar la olla y ponerla a fuego muy suave, hasta que aparezcan los primeros borbotones, cosa que ocurrirá a los 30 min.

Guisarlas muy suavemente 20-30 min. más.

Retirar la espuma y las impurezas.

Pasado ese tiempo, sacar todas las verduras e introducirlas en el vaso de una batidora, junto con un poco del caldo de cocción, a la máxima potencia.

A través de un colador, volver a añadirlas a las pochas ya cocidas.

Cocer a fuego suave otros 5 min. más, de manera que se ligue el conjunto.

Probar por última vez y servir.

Acompañar con las guindillas aliñadas con aceite y sal.

## *POCHAS NEGRAS DE HONDARRIBIA*

- 1 kg de pochas negras**
- 1 cebolleta picada**
- 1 puerro**
- 1 zanahoria**
- 1 cebolleta entera**
- Verde de la cebolleta**
- Huesos para caldo (hueso de jamón)**
- Agua y sal**
- 1 chorizo**
- 1 pedazo de tocino magro**
- 1 morcilla de verdura**
- Piparras en vinagre**

Cubrir de agua el chorizo + tocino + morcilla y hervir suavemente unos 30 min.

En un puchero hervir agua + puerro + zanahoria + cebolleta + verde de la cebolleta + huesos + sal.  
En una olla sofreír la cebolleta picada y añadir las pochas congeladas.  
Agregar el caldo hecho anteriormente, poco a poco y a medida que lo necesite.  
Guisarlas durante 1 hora.  
Acompañar las pochas con sus sacramentos + piparras.

### *POTAJE DE GARBANZOS*

**650 g de garbanzo pedrosillano o de Fuentesauco, remojado en agua**

**1 cebolleta entera**

**1 pimiento verde entero**

**1 zanahoria**

**1 tomate pequeño**

**2 dientes de ajo pelados**

**2 lomos pequeños de bacalao desalado, desespinado y escamado**

**1 cebolleta pequeña picada**

**1 diente de ajo picado**

**1 pizca de pimentón dulce de La Vera**

**1 pizca de pimentón picante de La Vera**

**3 puñados grandes de espinacas limpias**

**1 huevo cocido picado**

**Aceite de oliva, agua y sal**

Poner los garbanzos a remojar 12 horas, en la nevera.

Arrimarlos, cubiertos de agua, al fuego + cebolleta + pimiento + zanahoria + tomate + ajos + 1 chorrito de aceite + sal.

Cocer a fuego suave unas 2 horas aprox. (en olla exprés, 20 min.).

Mientras, trocear el bacalao en dados irregulares.

Una vez guisados los garbanzos, pasar toda la verdura a través de un pasapuré.

En una sartén con aceite, rehogar la cebolleta + ajo + sal, hasta que quede tierna.

Fuera del fuego, añadir el bacalao, mezclar y volcar sobre el potaje.

Introducir en la olla la espinaca + pimentón + huevo y dar un meneo.

Rectificar el sazónamiento.

Servir.

### *PUERROS SALTEADOS DE GUARNICIÓN*

**2 puerros gruesos**

**Aceite de oliva**

**Sal y pimienta**

Limpiar los puerros en agua y recortar el tallo y las hojas.

Cortar el puerro en rodajas.

Saltearlo cuidadosamente en una sartén antiadherente al fuego, sin que las rodajas pierdan la forma.

Salpimentar.

### *PURÉ DE COLIFLOR*

**500 g de coliflor**  
**250 g de mantequilla**  
**75 ml de nata**  
**Agua**  
**Sal**

Echar los ramilletes de coliflor en agua avinagrada durante 12 min.

Luego refrescarla.

Cocer la coliflor en agua con sal hasta que esté bien hecha, unos 12-15 min.

Triturarla en la batidora americana, bien escurrida y todavía en caliente, con la mantequilla y la nata.

Ponerlo a punto de sal y listo.

### *PURÉ DE PATATA*

**Pulpa de patata recién cocida, pelada y tibia**

**Leche caliente**

**Mantequilla fría**

**Aceite de oliva virgen**

**Sal y pimienta**

Machacar la pulpa.

Ligarla con la leche caliente y la mantequilla.

Salpimentar.

### *PURÉ DE PERAS ASADAS Y AJOS*

**8 peras**

**1 cucharada sopera de azúcar**

**1 pizca de aguardiente de sidra**

**El zumo de 1 limón**

**1/2 vaso de sidra**

**Nuez moscada**

**2 dientes de ajo y pimienta**

Horno a 180 °C.

Colocar en una fuente las peras enteras, lavadas y secas.

Con la ayuda de un cuchillo, hacerles una incisión a lo largo, para que al asarse no revienten.

Espolvorear con el azúcar + aguardiente + sidra + zumo y hornearlas 45 min.

Pasados 10-15 min., meter los 2 dientes de ajo.

Si quedan con color, mejor.

Retirar los ajos de la fuente, echar las peras enteras con su jugo en la batidora y reducirlas a puré.

Rallar la nuez moscada y pimentar.

Listo.

### *PURÉ DULCE DE ZANAHORIAS*

**300 g de zanahorias en rodajas finas**

**4 albaricoques secos picados**

**50 g de mantequilla**  
**100 ml de nata líquida**  
**Sal**

Colocar las zanahorias en un sauté, cubiertas de agua + mantequilla.  
Arrimar a fuego suave durante 20 min., y los últimos 5 min. avivarlo para que se evapore.  
Añadir la nata y reducir.  
Triturar el puré en la batidora.  
Añadir el albaricoque seco en dados picados.  
Salpimentar.

### *«RATATOUILLE»*

**1 cebolla en dados**  
**1 pimiento verde en dados**  
**1 pimiento rojo en dados**  
**4 dientes de ajo picados**  
**2 berenjenas peladas y en trozos hermosos**  
**2 calabacines en trozos hermosos**  
**Tomillo fresco en rama**  
**5 tomates pelados y en dados**  
**2 cucharadas soperas de concentrado o sofrito de tomate**  
**Aceite de oliva virgen**  
**Sal y pimienta**

En una olla pochar la cebolla picada + pimientos + ajo + sal.  
En un sauté, saltear aceite + calabacines + tomillo y escurrir.  
En el mismo sauté, saltear aceite + berenjenas + tomillo y escurrir.  
Añadir al sofrito tomate + concentrado de tomate y guisar durante 25 min.  
Añadir calabacines + berenjenas y guisar 5 min. más.  
Servir.

### *«RISOTTO» DE REMOLACHA Y COLIFLOR*

**100 g de chalota picada**  
**50 g de apio picado**  
**75 g de mantequilla**  
**75 g de tuétano de ternera**  
**300 g de remolacha cruda en dados minúsculos**  
**350 g de arroz**  
**1 pizca de piparra**  
**1 vaso de vino tinto**  
**200 ml de zumo de remolacha cruda**  
**1 l de caldo de verduras**  
**80 g de queso Idiazábal rallado**  
**Aceite de oliva**  
**200 g de tallos muy pequeños de coliflor**  
**Zumo de limón**  
**2 cucharadas soperas de nata doble**

## **Cebollino picado**

Rehogar en un sauté chalota + aceite de oliva + apio + mantequilla + tuétano + remolacha + sal, sin colorear.

Añadir el arroz y tostarlo ligeramente en el fondo del sauté.

Añadir piparra + vino y reducir a seco.

Mojar con el zumo de remolacha e ir añadiendo poco a poco el caldo caliente.

Cocinar el *risotto* unos 15 min., añadiendo caldo poco a poco.

En otro sauté, añadir 1 chorrito de caldo + tallos de coliflor, hervir hasta que se evapore el caldo y salpimentar.

Añadir nata doble y reducir unos segundos.

Fuera del fuego, agregar limón + cebollino.

Mantecar el arroz fuera del fuego con el Idiazábal + aceite de oliva.

Colocar la coliflor cremosa sobre el arroz y servir.

Listo.

## **SALTEADO DE VERDURAS**

**1 cebolla grande**

**1 zanahoria**

**1 brócoli pequeño**

**Setas o champiñones**

**Pimiento verde**

**Vainas Setas variadas**

**Orejones secos**

**Nueces**

**Arroz basmati**

***Para saltear las verduras:***

**Aceite de oliva**

**Aceite de sésamo**

**Salsa de soja japonesa**

Cortar todos los ingredientes, la misma cantidad, en dados de unos 1,5 x 1,5 cm o en juliana fina.

Saltear todas las verduras en el wok (cebolla, zanahoria, pimiento verde, vainas, champis, setas) con un poco de aceite de oliva y aceite de sésamo, que es muy aromático.

Añadir al final los orejones y el brócoli, y acabar de saltear.

Agregar salsa de soja y mezclarlo todo bien.

Cocer arroz basmati hasta que esté en su punto y acompañarlo con las verduras salteadas.

## **TAJÍN DE VERDURAS**

**2 cebolletas picadas**

**Comino molido**

**Coriandro molido**

**Jengibre molido**

**Canela molida**

**Pimienta molida**

**Cúrcuma molida**  
**500 g de tomate fresco picado**  
**Vino blanco**  
**1 zanahoria gruesa pelada**  
**2 calabacines medianos**  
**1 berenjena**  
**1 boniato hermoso pelado**  
**1 nabo mediano pelado**  
**1 pimiento verde limpio, abierto en dos**  
**Cilantro fresco picado**  
**Perejil picado**  
**Sal**  
**Albaricoques secos + ciruelas pasas sin hueso + pasas de Málaga**  
**Sémola precocida**  
**Caldo de verduras**  
**Ralladura de limón**

Aceite en una olla + cebolletas + especias y sofreír.

Añadir vino blanco + tomate y hervir.

Añadir todas las verduras, primero las más duras y a los 10 min. las más tiernas; el calabacín y las berenjenas en trozos un poco grandes.

Guisar a fuego suave 1 hora aprox., hasta que se reduzca el jugo y se forme una especie de pisto.

Poner la sémola en un bol + caldo de verduras caliente + ralladura y dejar reposar filmado.

Añadir a la verdura el cilantro fresco + perejil + frutos secos y servir con la sémola, aliñada con el zumo de limón + aceite de oliva y pimienta.

## *TARTA DE CHAMPIÑONES*

**1 disco de hojaldre de 29 cm de diámetro y 5 mm de grosor montado sobre papel sulfurizado**

**1 yema de huevo**  
**1 chorrito de nata líquida**

*Para la farsa de setas:*

**1 ajo picado**  
**3 chalotas picadas**  
**50 g de jamón picado**  
**500 g de champiñón blanco muy picado**  
**1 chorrito de vino blanco**  
**1 cucharada sopera de harina**  
**200 ml de nata líquida**  
**Aceite de oliva y sal**

*Además:*

**Jamón ibérico cortado muy fino**  
**Germinados**  
**Medias avellanas tostadas**

Horno a 200 °C.

*Para la farsa de setas:*



En un sauté, rehogar aceite + ajo + chalota + jamón + sal.  
Añadir champis y rehogar hasta que se evapore el jugo.  
Verter el vino blanco + harina.  
Pasados unos minutos, añadir la nata y guisar hasta que se reduzca.  
Salpimentar y enfriar.  
Montar la tarta.  
Pintar el borde con la mezcla de yema + nata.  
Extender la farsa de setas sobre el hojaldre hasta 2 cm del borde.  
Colocar la tarta, montada en papel sulfurizado, sobre una placa caliente de horno.  
Hornear durante 20-35 min.  
Cubrir la tarta con el jamón + germinados aliñados + avellanas tostadas.  
Listo.

### *TARTA DE LECHUGA FLAMENCA*

**1 molde redondo desmontable forrado de pasta brisa, pinchado con tenedor y horneado a blanco**  
**2 dientes de ajo picados**  
**1 bolsa de rúcula o similar que ande «tocando la guitarra» por la nevera**  
**80 g de Idiazábal curado rallado**  
**300 g de queso ricota o similar**  
**2 huevos**  
**Aceite de oliva**  
**1 pizca de piñones**  
**Sal y pimienta**

Horno a 180 °C.  
En una sartén, dorar ajo + piñones, añadir la rúcula y dejar que merme de tamaño unos minutos.  
Salpimentar.  
Aparte, en un bol batir huevos + quesos + rúcula y salpimentar.  
Meter el relleno de tarta en el molde y hornear unos 15-20 min.  
Si se dora demasiado, cubrirla con papel de aluminio.

### *TARTA DE SOFRITO*

**1 kg de cebolleta cortada en tiras**  
**2 tomates maduros picados**  
**1 cuadrado de masa hojaldrada estirada**  
**Hojas de perejil**  
**15 anchoas en salazón**  
**15 aceitunas negras**  
**Aceite de oliva virgen**  
**Sal y pimienta**  
**Ensalada verde**

Horno a 200 °C.  
En una olla rehogar la cebolleta + aceite.  
Dorarla bien durante unos 20 min. con sal y pimienta, al principio a fuego fuerte y después pausado.  
Deshuesar con las manos las aceitunas negras.

Volcar el tomate y dejar que se estofe hasta que se reduzca.

Enfriar.

Poner la pasta estirada sobre papel sulfurizado y estirar la mezcla fría dejando el borde limpio.

Hornear la tarta unos 20 min.

Al templarse, espolvorear el perejil y colocar las anchoas y las olivas negras.

Acompañar de una ensalada aliñada sencilla.

### *TARTA DE TOMATE CON AHUMADOS*

**1 disco de hojaldre estirado de 25 cm de diámetro sobre papel sulfurizado**

**3 tomates maduros pelados en rodajas gruesas, sin semillas**

**2 cucharadas soperas de concentrado de tomate**

**1 pizca de tomillo fresco**

**2 cucharadas soperas de pesto de albahaca**

**1 pizca de azúcar**

**Salmón o cualquier otro pescado ahumado en finas lonchas**

**Cebolla roja en tiras muy finas**

**Sal y pimienta**

Encender el horno a 200 °C con una placa dentro.

Pinchar con las púas de un tenedor la superficie del hojaldre, sobre el papel.

Mezclar pesto + concentrado de tomate.

Estirarlo sobre el hojaldre dejando un espacio de 1 cm alrededor, sin cubrir.

Colocar las rodajas de tomate sobre el hojaldre, rellenando los huecos con pulpa de tomate.

Salpimentar + azúcar + tomillo.

Hornear durante 15 min.

Fuera del horno, untar el tomate con pesto y coronar con lonchas de ahumado recién cortadas.

Espolvorear con cebolla roja fina cruda + aceite de oliva + sal.

### *TARTAR DE TOMATE*

**200 g de tomate fresco en dados**

**12 almendras frescas laminadas o pistachos**

**1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra**

**1 cucharada sopera de vinagre balsámico reducido**

**Cebollino picado**

**Cebolleta picada**

**Mostaza**

**Kétchup**

**Hierbas frescas: tomillo, hierbaluisa, orégano, etc.**

**Tabasco**

**Sal y pimienta**

Salpimentar los dados de tomate y añadirles aceite + cebollino + almendra + cebolleta + hierbas + 1 gota de kétchup + mostaza + vinagre de Módena + tabasco + aceite.

Es la base ideal para un pescado o una carne asada.

## *TOFU de Hyun-Ju Chong*

**300 g de soja blanca**  
**2,5 l de agua mineral**  
**1 cucharada sopera de sal**  
**1 cucharada sopera de vinagre**

Remojar la soja en agua durante 8 horas aprox.

Batir la soja con el agua y colar.

Mezclar 1 vaso de agua con sal y vinagre.

Cocinar a fuego lento el batido de soja sin dejar de remover, para que no se agarre, durante 20 min. aprox.

Cuando empiece a hervir, apartar del fuego y añadir la mezcla de sal y vinagre.

Remover con cuidado 1 o 2 veces con un cucharón y dejar tapado.

Debe reposar como mínimo 30 min.

Colar en el chino con una tela fina todo el líquido del tofu.

Poner un poco de peso encima del colador para que tenga la forma de tofu consistente.

Cuando esté bien colado, se puede consumir directamente o se puede conservar en la nevera un máximo de 3 días.

## *TOMATE CONFITADO*

**15 tomates de mata pequeños maduros**  
**15 dientes de ajo**  
**Aceite de oliva**  
**Sal y azúcar**  
**4 ramitas de tomillo**  
**Pimienta recién molida**  
**1 hoja de papel sulfurizado o de horno**

Horno a 90 °C.

Quitar el pedúnculo y hacer una cruz a los tomates.

Escaldarlos y refrescarlos en agua helada.

Pelar, cortar en dos y despepitar.

Meterlos todos en un bol, con el tomillo + ajos + aceite + sal + azúcar.

Colocarlos con el lado abombado hacia arriba, rociarlos de aceite y 3 horas en el horno.

Sacarlos, darles la vuelta y volverlos al horno 2-3 horas más.

Sacarlos del horno, dejarlos enfriar y meterlos en un tarro cubiertos de aceite.

Duran al menos 1 mes.

## *TOMATES RELLENOS DE CARNE*

**8 tomates medianos, maduros y bien prietos, para rellenar**  
**8 pimientos del piquillo abiertos**  
**Carne guisada a la boloñesa, bien guisada, sin jugo**  
**Caldo de carne reducido o agua + pastilla reducidas**  
**1 vaso pequeño de vino blanco**  
**1 pedazo hermoso de mantequilla**  
**Sal y azúcar**  
**Pimienta**

Horno a 180 °C.

Si los tomates tienen el tallo unido al fruto, no hay que quitarles el penacho.

Hacerles una incisión en la base, en forma de cruz.

Meter los tomates en el agua hirviendo, de pocos en pocos, manteniéndolos unos segundos.

Escurrirlos y sumergirlos en el agua helada.

Pelarlos y hacerles una tapa y base.

Con una cuchara pequeña y un cuchillo afilado, vaciarlos.

Meterles dentro a cada uno un piquillo abierto, salpimentarlos + azúcar.

Rellenarlos con la boloñesa y poner las tapas, que estén cómodos.

Rociarlos con el vino + mantequilla + caldo reducido.

Glasearlos, o sea, rociarlos con su propio jugo de vez en cuando, durante 1 hora.

Adquieren un ligero color y la salsa del fondo se oscurece y se espesa.

Si el fondo de la bandeja se queda seco, añadir + agua.

Templarlos y servirlos.

### *TOMATES VERDES FRITOS*

**2 tomates verdes de ensalada por persona**

**6 lonchas finas de beicon ahumado**

**Harina de maíz**

**Huevos batidos**

**Aceite de oliva para freír**

**Sal y pimienta**

Darle unas vueltas de fritura al beicon en el aceite y sacarlo.

Mientras, cortar el tomate en rodajas gruesas y salpimentarlas.

Pasarlas por harina + huevo batido y freírlas en el aceite aromatizado.

Escurrirlas.

Colocarles el beicon frito por encima.

Listo.

### *ZANAHORIAS CON ROMERO y NARANJA*

**20 zanahorias jóvenes peladas**

**100 ml de zumo de naranja natural**

**1 cucharilla de café de romero picado**

**1 pizca de miel**

**1 pizca de aceite de oliva virgen**

**1 cucharada sopera de mantequilla**

**1 pizca de sal**

**Pimienta**

Echar las zanahorias en un sauté sin que se monten + mantequilla + sal y pimienta.

Sin que se colorean, desglasar con zumo + romero + miel + aceite de oliva.

Darles unas vueltas, dejar reducir y sacarlas crocantes.

## ZARANGOLLO

**2 cebolletas en media juliana**

**2 calabacines medianos**

**2 patatas peladas**

**Aceite de oliva y sal**

En una sartén echar aceite y pochar la cebolleta + sal.

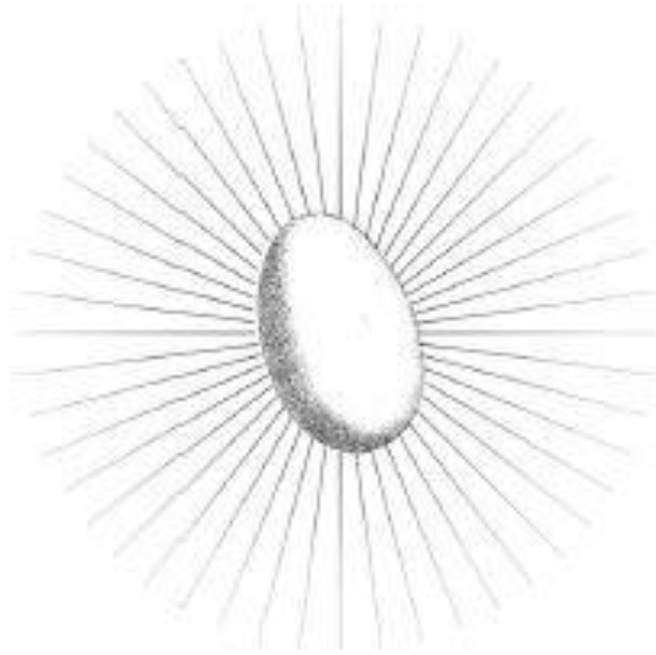
Trocear el calabacín y la patata, lavar la patata en agua y secarla con un trapo.

Añadir el calabacín al sofrito de cebolla.

Dejar que se saltee unos 5 min. a fuego suave, añadiendo aceite si es necesario.

Añadir la patata y dejarlo otros 10 min.

Salar el zarangollo.



## ANGURIÑAS CON PATATAS Y HUEVOS «ESTILO LUCIO»

**500 g de patatas cortadas para freír**  
**2 dientes de ajo con piel**  
**1 envase de anguriñas**  
**2 huevos**  
**3 dientes de ajo laminados**  
**1 cayena**  
**Aceite de oliva y sal**

Lavar bien las patatas en la fregadera, escurrirlas y secarlas en un trapo.  
Meterlas en una sartén con aceite de oliva + dientes de ajo con piel.  
Ponerlas a confitar.  
Mientras, en una sartén antiadherente dorar ajos laminados + cayenas.  
Añadir las anguriñas y saltear.  
Ecurrir las patatas del aceite y añadirlas sobre las anguriñas.  
Dar vueltas.  
Ecurrir a una bandeja de servir.  
En el aceite de las patatas, freír los huevos.  
Colocarlos sobre las patatas y las anguriñas.  
Romper los huevos.  
Listo.

## HUEVO CON CHISTORRA Y PATATA

### ***Para la patata:***

**500 g de patata cocida con piel**  
**75 g de mantequilla**  
**150 ml de aceite de oliva virgen**  
**5 g de sal**  
**Perifollo**

### ***Para el huevo:***

**3 huevos**  
**1 yema**

### ***Para la chistorra:***

**1 chistorra**

### ***Para la patata:***

Pelar las patatas y mezclarlas en un bol con la mantequilla y el aceite usando un tenedor.  
Poner a punto de sal y reservar.

### ***Para el huevo:***

Freír 2 huevos en una sartén con abundante aceite de oliva, de tal forma que la clara quede cuajada y la yema, cruda.  
Sacarlos del aceite con la ayuda de una espumadera, escurrirlos bien y colocarlos en un bol.

Añadir la yema del huevo restante y romperlos bien con la ayuda de un tenedor.  
Poner a punto de sal y reservar.

*Para la chistorra:*

Cortar las chistorras en rodajas de 1 cm de grosor y freírlas con unas gotas de aceite de oliva a fuego suave hasta que la chistorra esté hecha por dentro.

Colocar en el fondo del recipiente que se vaya a usar unas 2 cucharadas soperas de la patata, encima colocar 1 del huevo y unos 5-10 trozos de chistorra.

Decorar con un perifollo.

## *HUEVOS A LA BENEDICTINA*

**4 yemas de huevo**

**4 cucharadas soperas de agua fría**

**80 ml de mantequilla clarificada**

**40 ml de nata líquida montada**

**2 huevos**

**2 lonchas de tocineta ahumada**

**1 rodaja de brioche cuadrado de 2 cm de grosor, partida en 3 triángulos**

**1 chorro de vinagre de sidra**

**Sal y pimienta**

Tener agua hirviendo para escalfar los huevos.

Tener otro cazo con agua hirviendo para montar la salsa.

Para la salsa, en este cazo sobre el baño de agua caliente, batir yemas + agua + sal y blanquear o subir hasta los 55 °C.

Fuera del fuego, añadir la mantequilla clarificada poco a poco, en hilo.

Añadirle la nata e incorporarla suavemente.

Salpimentar.

Mantener la salsa en el baño maría.

Mientras, en una sartén con mantequilla, dorar los triángulos de brioche y pimentar.

Asar la tocineta por la grasa para darle un calentón.

Si usamos cabeza de jabalí, no pasarla por el fuego.

Escalfar los 2 huevos en el agua + vinagre durante unos 2 min., a fuego muy suave y sin sal.

Colocar en el plato el pan con la tocineta por encima.

Ecurrir los huevos y colocar cada uno sobre cada pan.

Salsear con la holandesa.

Pimentar.

## *HUEVOS A LA FLAMENCA*

**1 chorizo fresco pequeño picado**

**150 g de lomo de cerdo adobado en dados pequeños**

**1 pimiento verde picado**

**1 cebolla picada**

**2 dientes de ajo picados**

**Ramitas de tomillo fresco**



**500 g de tomate natural muy maduro picado**  
**1 lata de sofrito de tomate**  
**Guisantes y habas blanqueados**  
**Jamón ibérico recién cortado**  
**4 huevos**  
**Aceite de oliva virgen y sal**  
**Sal y pimienta**

En una cazuela baja, rehogar el chorizo y el lomo y escurrirlo a un plato.  
Añadir a la grasa pimientos + cebolla + ajos + tomillo fresco y rehogar durante 5 min.  
Añadir el tomate natural + sofrito y dejarlo guisar 15 min.  
Añadir al sofrito el chorizo + lomo, dar unas vueltas y rectificar la sazón.  
Añadir guisantes + habas y dar una vuelta.  
Hacer 4 huecos, cascar en ellos los huevos frescos y salpimentarlos.  
Cubrir la cazuela y dejarla unos minutos hasta que las claras cuajen y las yemas queden jugosas.  
Destapar, esparcir el jamón y listo.

### *HUEVOS CON FRITADA Y JAMÓN*

**2 huevos**  
**2 dientes de ajo picados**  
**1 cebolleta picada**  
**100 g de panceta adobada en dados**  
**6 pimientos del piquillo en tiras finas**  
**150 g de tomate maduro picado, escurrido**  
**1 pizca de azúcar**  
**Aceite de oliva**  
**1 rebanada de pan tostado fino**  
**Jamón ibérico cortado fino**  
**Vinagre de sidra**  
**Sal y pimienta**

Sofreír en un sauté aceite + ajos + cebolleta + panceta.  
Añadir las tiras de piquillo + tomate y rehogar.  
Agregar azúcar y salpimentar.  
Añadir vinagre de sidra al agua de escalfar y deslizar los huevos, uno a uno, cascados en una taza.  
En el fondo de un plato, colocar la rebanada de pan tostado y regarla con aceite crudo.  
Colocar encima la fritada y sobre esta los huevos escalfados.  
Cubrirlo todo con jamón ibérico fino.  
Listo.

### *HUEVOS CON PATATAS Y JAMÓN EXPRÉS*

**2 patatas en rodajas muy finas lavadas, sin almidón**  
**1 chalota o cebolleta pequeña picada**  
**Mantequilla**  
**3 huevos frescos + 2 yemas**  
**Jamón ibérico**

Añadir mantequilla a la sartén + patatas escurridas y saltear a fuego medio para que se hagan y queden crujientes, parecidas a las de tortilla de patata pero sin que se hagan papilla.

Al final, añadir la chalota o cebolleta y dejar que se sofría.

Batir los 3 huevos, echarlos a la patata y hacer un revuelto jugoso.

Volcarlo a una fuente, hacer unos hoyos y meter en ellos las 2 yemas crudas.

Cubrirlo todo con jamón.

### *HUEVOS EN «COCOTTE»*

**50 g de guisantes**

**50 g de anguila ahumada, bacalao o salmón**

**150 g de nata**

**4 huevos**

**100 g de parmesano**

**Pimienta**

Precalentar el horno a 200 °C.

Cocinar los guisantes en agua hirviendo durante 2 min.

Cortar la anguila en dados pequeños.

Repartir la mitad de la nata en 4 vasos, echar unos guisantes y un poco de anguila en cada uno, abrir un huevo encima, cubrir de nata y volver a echar anguila.

Acabar el vaso con los guisantes que nos han sobrado.

Introducir en el horno durante 7 min., sacar y repartir el parmesano en los 4 vasos.

Volver a hornearlo 4-5 min. más.

Servir según salga del horno, muy caliente.



### *HUEVOS ESCALFADOS CON ESPÁRRAGOS DE LATA*

**24 espárragos gruesos, de conserva**

**8 huevos muy frescos**

**200 ml de vinagre de sidra**

**2 l de agua**

**4 cucharadas soperas de aceite de oliva**

**Sal**

Poner a hervir agua en una cazuela alta y estrecha y, en el momento en que venga el hervor, añadir el vinagre de sidra.

Ajustar el fuego de manera que en ningún momento el agua hierva violentamente.

Ir cascando los huevos en pequeñas tazas o vasos, individualmente, escalfando de dos en dos, deslizándolos delicadamente del vaso al agua caliente.

Tenerlos así por espacio de 1 min. aprox.

Voltear con la ayuda de una espumadera y, pasado el tiempo, sacarlos del agua e introducirlos en un pequeño bol con agua templada ligeramente salada (1 cucharada soperas por litro).

Ecurrir los espárragos de la lata y colocarlos en una fuente.

Templarlos unos segundos en el microondas a potencia media.

Volver a escurrirlos una vez sacados del microondas.

Colocar sobre ellos los huevos escalfados calientes + 1 pizca de sal + 1 chorro de aceite de oliva por encima.  
Listo.

### *HUEVOS «IGUELDO» de Pedro Subijana*

**8 huevos frescos**  
**6 champiñones**  
**1 chalota**  
**1 trufa negra/20 g de trufa picada**  
**1/2 copa de coñac**  
**Nata líquida**  
**1 chorro de vinagre de vino**  
**10 ml de aceite**  
**20 g de mantequilla**  
**8 óvalos de hojaldre, ya cocido, del tamaño de un huevo**  
**4 yemas de huevo o 4 cucharadas de salsa holandesa**  
**Unas briznas de perifollo**  
**Sal**

Poner un poco de aceite y 1 nuez de mantequilla en un cazo y rehogar la chalota picada + champiñones picados.

Añadir el coñac + nata líquida + trufa picada.

En otra cazuela, hervir agua sin sal + 1 chorro de vinagre y escalfar los huevos.

Ecurrirlos a un bol de agua tibia con sal para eliminar el gusto a vinagre.

Ecurrirlos y colocarlos sobre los hojaldres, ya horneados.

Mezclar salsa holandesa o yemas + salsa de champiñones.

Cubrir los huevos con la salsa.

Esparcir el perifollo.

Listo.

### *REVOLTILLO DE ALCACHOFAS SALTEADAS*

**6 alcachofas frescas**  
**1 cebolleta pequeña picada**  
**2 dientes de ajo picados**  
**2 huevos**  
**Aceite de oliva y sal**

Dorar las alcachofas cortadas en cuartos en una sartén.

Sazonar las alcachofas.

Añadir la cebolleta + ajos y rehogar.

Batir los huevos y sazónarlos.

Cuajarlos y listo.

### *REVOLTILLO DE ANCHOAS FRESCAS*

**300 g de anchoas frescas**  
**3 huevos**

**1 cebolleta pequeña en tiras finas**  
**1 blanco de puerro pequeño en tiras finas**  
**1 pimiento verde pequeño en tiras finas**  
**2 dientes de ajo picados**  
**1 cayena**  
**Perejil picado**  
**Aceite de oliva virgen**  
**Sal**

Pochar en una sartén la cebolleta + puerro + pimiento + ajos + cayena + aceite.  
Cascar los huevos en un bol y batirlos + sal + perejil.  
Sazonar las anchoas.  
Subir ligeramente el fuego y añadir las anchoas sobre la verdura.  
Dar unas vueltas.  
Añadir los huevos y hacer el revoltillo.  
Listo.

### *REVOLTILLO DE CARNE Y TOMATE*

**1 chalota en tiras muy finas**  
**1 diente de ajo picado**  
**200 ml de salsa de tomate casera**  
**Carne cocida de morcillo y rabo, deshilachada**  
**2 huevos**  
**Aceite de oliva**  
**1 pizca de azúcar**  
**Sal**  
**Pimienta**

Poner un sauté con aceite de oliva, sofreír la chalota + ajo y salpimentar.  
Añadir la carne al fondo, darle unas vueltas y pimentar.  
Añadir el tomate al fondo de la sartén y rehogarlo unos segundos.  
Probarlo.  
Si está muy ácido, añadir 1 pizca de azúcar.  
Batir los huevos y sazonarlos.  
Dar unas vueltas y, con el fuego muy bajo, rociar en hilo muy fino el huevo sobre el tomate y la carne, sin dejar de menear.  
Listo.

### *REVUELTO DE ESPÁRRAGOS BLANCOS*

**1 mazo de espárragos blancos**  
**1 cucharada sopera de aceite de oliva**  
**1 nuez de mantequilla**  
**6 huevos**  
**Sal**

Eliminar a los espárragos la base dura y terrosa y pelarlos.  
Si son muy gruesos, partarlos en dos a lo largo.

Separar las yemas del resto del espárrago, cortando los tallos en finas rodajas.  
Colocar una sartén a fuego medio y echar el aceite + yemas, de forma que todas toquen el fondo de la sartén.  
Voltearlas, de forma que se vayan haciendo suavemente.  
Pasados 3 min., subir el fuego, añadir los tallos, sazonar y dejarlos unos 2 min.  
Bajar el fuego y añadir la mantequilla.  
Batir los huevos, sazonarlos, verterlos sobre los espárragos y cuajarlos.

### **REVUELTO DE «PERRETXIKOS»**

**400 g de perretxikos**  
**6 huevos**  
**2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen**  
**Sal fina**  
**Pimienta blanca**  
**Sal de escamas**  
**1 chorrito de nata líquida**  
**Perejil picado**

Limpia muy delicadamente los *perretxikos* puliéndolos con un cuchillo y, si fuera necesario, con la ayuda de un trapo ligeramente húmedo.  
En ningún caso se han de lavar con agua.  
Una vez limpios, romperlos con los dedos en trozos más bien pequeños, pero sin llegar a desmenuzarlos; en el caso de que se trate de ejemplares diminutos, dejarlos enteros.  
Salarlos y dejarlos así durante una 1/2 hora.  
Poner en una cazuela a fuego suave el aceite de oliva virgen y, cuando adquiera una cierta temperatura, incorporar los *perretxikos*.  
Dejar que suden hasta que se evapore toda el agua que suelten.  
Batir los huevos, salpimentarlos y ponerlos al calor en un recipiente al baño maría.  
Añadir los *perretxikos* salteados y remover sin cesar la mezcla hasta que el huevo empiece a cuajar formando una crema untuosa.  
Si se quiere, en el último momento añadirle 1 chorrito de nata líquida, 1 gota solo.  
Retirar en este punto la preparación del fuego y servir inmediatamente.

### **REVUELTO DE «PIKATXA»**

**150 g de sangrecilla de cordero licuada y desmenuzada (*pikatxa*)**  
**100 g de tripas de cordero**  
**3 huevos de caserío**  
**1/2 cebolla**  
**Sal**  
**Aceite**

Picar la cebolla en trozos muy pequeños y pochar en aceite de oliva.  
Picar con el cuchillo las tripas del cordero en trozos pequeños y desmenuzar la sangrecilla con la mano.  
Batir los huevos muy ligeramente.  
Cuando la cebolla esté pochada, añadir las tripas y la sangre y rehogarlo todo junto.  
Por último, añadir los huevos, mezclar y cuajar.

## *REVUELTO DE SARDINA VIEJA*

**4 sardinas viejas**  
**3 cebolletas picadas**  
**2 puerros picados**  
**4 huevos**  
**Perejil picado**  
**1 taza de leche**  
**Aceite de oliva**  
**Perejil picado**

Limpiar las sardinas de espinas, cabeza, piel y tripas sacándoles los dos lomos.

Poner en remojo en la leche durante 2 horas aprox.

Pochar cebolletas + puerros.

Cuando estén pochados, sin que cojan color, añadir los lomos de las sardinas viejas troceados y dar un par de vueltas.

Subir el fuego y añadir los huevos batidos + perejil, haciendo el revuelto de forma que quede jugoso.

Listo.

## *SUFLÉ DE QUESO TRADICIONAL*

**20 g + 5 g de mantequilla**  
**2 cucharadas soperas de harina**  
**200 ml de leche**  
**200 ml de agua**  
**40 g de queso comté rallado**  
**3 claras de huevo**  
**4 yemas de huevo**  
**Ensalada y cebolleta**  
**Sal, pimienta y nuez moscada molidas**

Fundir los 20 g de mantequilla al fuego, en una cacerola.

Añadir la harina, remover suavemente y, cuando la mezcla espume, agregar leche + agua, poco a poco.

Cocer la bechamel durante 5-6 min.

Retirar del fuego, sazonar y dejar templar.

Batir claras a punto de nieve muy firme, con la ayuda de un batidor de varillas eléctrico.

Añadir las yemas a la bechamel tibia + queso + pimienta + nuez moscada.

Mezclar las claras montadas en la mezcla de queso, en movimientos suaves, de arriba abajo.

Verter la mezcla en el molde, que nunca deberá sobrepasar los tres cuartos de altura.

Introducirlo en el horno sobre una bandeja de rejilla, en una posición baja, de forma que la superficie del suflé no se dore inmediatamente.

Cocerlo durante 20-25 min.

Servir el suflé acompañado de una ensalada verde aliñada con cebolleta.

## *TORTILLA DE BACALAO*

**600 g de bacalao desalado**  
**8 huevos**

**1/2 puerro pequeño**  
**1/2 cebolla pequeña**  
**1 pimiento verde**  
**50 ml de aceite de oliva**  
**1 pizca de perejil picado**  
**1 pizca de guindilla seca picada**  
**Sal**

Cortar la verdura muy finamente y colocarla junto con la guindilla en una sartén con el aceite a fuego muy suave, de forma que se vaya haciendo muy despacio.

Colocar el bacalao en una bandeja + unas gotas de aceite e introducirlo en el microondas durante unos 5 min. (a 650 W de potencia).

Sacarlo, quitarle la piel y las espinas, desmigalar y reservar.

Sobre la verdura rehogada, añadir el bacalao desmigado, dar unas vueltas y que reduzca el jugo que suelte.

Batir los huevos y mezclarlos con la verdura + bacalao + perejil + sal.

Hacer la tortilla enrollada, sin secarla, para que su centro quede jugoso.



### *TORTILLA DE PATATAS de Juanjo Otero*

**3 patatas grandes cortadas en cascós finos**  
**1 cebolla hermosa picada**  
**250 ml de aceite de oliva**  
**18 huevos pequeños**  
**Sal**

Poner la patata y la cebolla en una sartén junto con el aceite.

Echar la sal y, seguidamente, poner a fuego máximo.

Cuando la patata coja un poco de color, bajar la intensidad hasta conseguir que la patata ni se fría ni se cueza.

Hay que conseguir un punto intermedio, algo muy importante para el resultado final.

Ecurrirla.

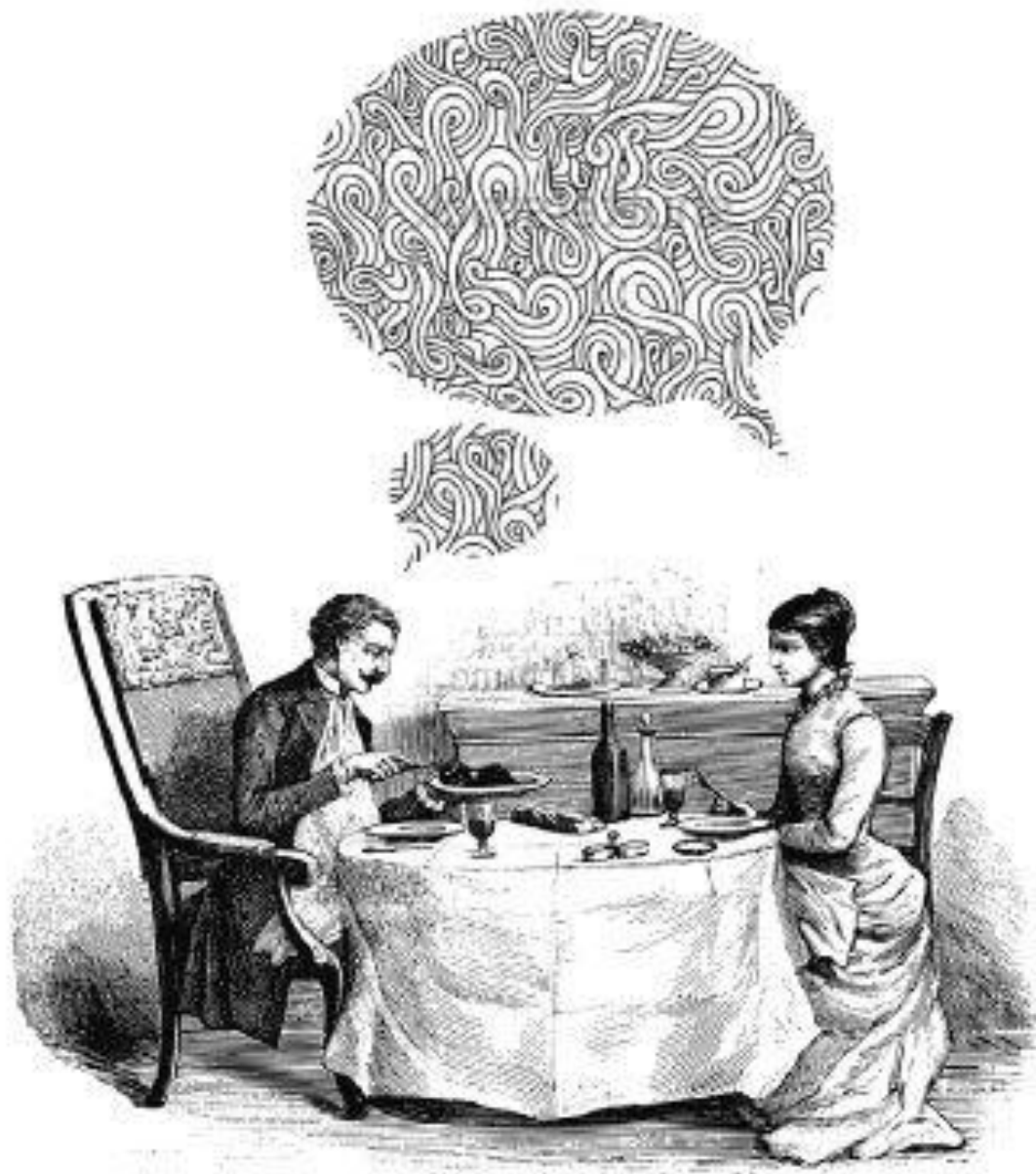
Batir los huevos.

Mezclar patatas + huevos.

Con la sartén bien caliente, verter la mezcla y cuajarla perfectamente.

Darle dos vueltas y pasarla a un plato.

Listo.



# ARROZ & PASTA



## *ARROZ A BANDA «SOCARRAT» de Quique Dacosta*

### *Para el caldo de marisco base:*

**2 kg de pescados de lonja «morralla» (cabezas de rape, gallineta, cabut, araña, cabeza, pieles y espinas de mero)**  
**500 g de galera blanca**  
**500 g de cangrejo**  
**1 cabeza de bogavante**  
**500 g de muslo de gallina**  
**500 g de costilla de cerdo**  
**50 g de pimentón agridulce de la Jarandilla de La Vera**  
**1 puerro**  
**1 cebolla**  
**2 zanahorias**  
**1 ñora**  
**5 dientes de ajo**  
**2 tomates maduros, troceados**  
**150 g de tomate frito**  
**40 g de sal**  
**8 l de agua**  
**12 g de aceite de oliva virgen extra**

### *Para el arroz a banda (finalización):*

**Paellera de fondo difusor y antiadherente**  
**55 g de aceite de oliva con infusión de ajo**  
**120 g de ventresca de mero pochada**  
**100 g de sepia picada de forma regular**  
**1 g de pimentón agridulce**  
**50 g de tomate rallado maduro**  
**350 g de arroz Senia**  
**1,4 l de caldo base**  
**12 hebras de azafrán**

### *Al final de la cocción:*

**5 g de aceite de oliva con infusión de ajo**

### *Para el caldo de marisco base:*

Horno a 180 °C.

Tostar en el horno la gallina y la costilla de cerdo.

En una cazuela alta, poner el aceite y dorar puerro + cebolla.

Añadir los dientes de ajo + zanahoria + pimentón.

A continuación, poner el cangrejo y la galera, rehogar y añadir el pimentón de La Vera agridulce + tomate troceado, para evitar que se queme el pimentón.

Una vez bien pochado, añadir el agua y cocerlo junto con la costilla y la gallina doradas al horno, unos 60 min.

A los 30 min. de cocción, añadir la morralla + la cabeza de bogavante abierta por la mitad.

Cocer durante 20 min. más a baja potencia, una vez que se reanude la ebullición.

Dejar reposar el conjunto 6 horas antes de colar, sin presionar en ningún momento.

*Para el arroz a banda (finalización):*

Preparar un arroz a banda con todos los ingredientes, dejándolo *socarrat* de la siguiente manera: En una cazuela o paella poner aceite infusionado con ajo.

Dorar la sepia picada + ventresca de mero y rehogar.

Añadir pimentón, tomate frito y hebras de azafrán.

Aumentar el fuego, agregar 160 g de arroz y sofreír.

Ir incorporando el caldo, 1 l por esa cantidad de arroz, y dejar que hierva unos 10 min.

Bajar el fuego y, en los últimos minutos, preparar un *socarrat* con un hilo de aceite de oliva para caramelizarlo.

## **ARROZ AL VAPOR**

**400 g de arroz basmati**

**Agua y sal**

Poner agua a hervir en una olla.

Lavar el arroz en varias aguas, en la fregadera, hasta eliminar todo el almidón y que el agua quede transparente.

Añadir el arroz al agua, sazonar si se quiere y dejar que hierva fuerte durante 5 min.

Con el arroz caliente escurrido en un escurridor, poner al fuego la misma olla con 4 cm de agua hirviendo.

Bajar el fuego al mínimo y colocar encima el escurridor de arroz cubierto con una tapa o papel de aluminio, sin que toque el agua.

Tenerlo así unos 10 min.

Retirarlo y listo para servir.

Mantenerlo caliente unos 15 min.

Sobre este arroz se puede echar un sofrito, salsa de tomate, cebolla guisada y especiada, etc.

## **ARROZ «APARICI»**

**6 ñoras o 3 pimientos choriceros abiertos, sin pepitas**

**1 cabeza de ajos partida en dos**

**500 g de pimientos verdes en tiras**

**250 g de carne magra de pavo en dados**

**2 muslos de pollo deshuesados (o 2 pechugas) y troceados**

**150 g de jamón serrano, en dados**

**500 g de chipirones troceados**

**15 langostinos pelados**

**200 g de tomate frito**

**750 g de arroz normal**

**1,5-2 l de agua o caldo**

**Sal y aceite de oliva**

En una paellera, echar aceite y tostar las ñoras o choriceros limpios + cabeza de ajo entera.

Cuando los pimientos estén tostados, retirarlos a un mortero y machacarlos.

Dejar el ajo en la paellera hasta el final.

Rehogar en la paellera los pimientos verdes.

Sin sacarlos, retirados a un lado, rehogar el resto de los ingredientes, primero las carnes y luego los pescados y mariscos, y sazonar.

Se terminarán de hacer en la cocción del arroz; rehogar poco.

Una vez rehogado, mezclarle el tomate.

Añadir el arroz y rehogar.

Verter el agua o caldo en la paellera y mezclar.

Cuando arranque el hervor, sumergir el colador con las ñoras en distintas zonas de la paellera y mover con un cacillo, para tinter el caldo.

Cuando tenga suficiente tono, retirar el colador, sazonar y cocer a fuego lento hasta que se consuma el caldo durante unos 12-15 min., primero a fuego fuerte y luego bajando la intensidad.

Una vez consumido el caldo y el arroz en su punto, retirar la paellera del fuego y taparla con un trapo seco. Dejarla reposar 5 min. cubierta con un trapo.

Listo para servir.

## **ARROZ CON ALMEJAS**

**1 cebolleta picada**

**1 pizca de guindilla**

**1 pizca de sal**

**300 g de arroz**

**1 chorro de vino blanco**

**Pastilla de caldo**

**750 ml de agua**

**750 g de almejas**

**6 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen**

**2 dientes de ajo picados**

**1 chorro de vino blanco**

**1 cucharada de perejil picado (media y media)**

Rehogar la cebolleta + 4 soperas de aceite.

Añadir arroz + sal + 1/2 l de caldo.

Cocer durante 12 min.

Rehogar ajo + 2 cucharadas de aceite + guindilla + vino blanco + agua.

Hervir 1 min.

Añadir las almejas y sacarlas conforme se abren.

Mezclar el arroz + salsa de almejas + perejil y hervir unos minutos.

Incorporar las almejas y revolver.

## **ARROZ CON ALMEJAS Y CARRILLERAS DE MERLUZA**

**250 g de arroz**

**1 cebolleta picada**

**1 pimiento verde picado**

**3 dientes de ajo picados**

**1 pizca de cayena**

**1 chorrito de vino blanco**

**700 ml de caldo de pescado**

**350 g de carrilleras de merluza**

**500 g de almejas**

**Perejil picado**

**Aceite de oliva y sal**

Rehogar en una olla con aceite la cebolleta + pimiento verde + 1 ajo.  
Añadir el arroz, sazonar, rehogar 1 min. e incorporar el caldo caliente.  
En 15 min. el arroz estará listo.

Dejarlo reposar unos minutos.

Mientras, en un sauté, rehogar 2 ajos + aceite de oliva + cayena y, cuando baile, añadir vino blanco, reducirlo y añadir 1 chorrito de caldo de pescado y hervir 1 min.

Espolvorear perejil, añadir las carrilleras de merluza y ligarlas un segundo, sin que se hagan.

Añadir las almejas al sauté de las carrilleras y abrirlas.

Mezclar el arroz con las carrilleras y las almejas a la marinera, rectificar el sazonamiento y añadir 1 cordón de aceite de oliva crudo.

Si hace falta, añadir 1 chorrito más de caldo de pescado.

Listo.

### **ARROZ CON BERBERECHOS AL «TXAKOLI»**

**200 g de arroz especial para risotto**

**1 kg de berberechos**

**40 g de mantequilla**

**50 g de cebolleta picada**

**30 g de nata semimontada**

**2 cucharadas soperas de aceite de oliva**

**100 ml de txakoli**

**1 cucharada soperas de perejil y cebollino picado**

**Sal**

Poner a hervir el txakoli con los berberechos.

En cuanto se abran los berberechos, retirarlos a una bandeja y reservar el líquido colado.

Aparte, poner a fuego lento en una cazuela la mitad de la mantequilla con una cucharada soperas de aceite de oliva.

Añadir la cebolleta picada y mantenerlo sudando durante 2 min.

Bajar el fuego y añadir el arroz para que los granos revienten y liberen todo el almidón.

Poner un poco de sal y rehogar durante 2 min. removiendo para que el grano de arroz se cubra de materia grasa.

Mojar con un poco de agua de berberechos y dejar reducir.

Volver a echar el agua caliente y un poco de txakoli y, a partir de ahí, contar 15 min. sin dejar de remover.

Fuera del fuego, cuando el arroz esté a punto, añadir los 20 g de mantequilla restantes y la nata semimontada, removiendo con cuidado para que se integren bien en el risotto.

Poner 1 pizca de sal, 1 chorrito de aceite de oliva virgen, perejil y cebollino picados y los berberechos.

### **ARROZ CON BOGAVANTE**

**1 bogavante vivo de 1,2 kg**

**1 kg de cabeza de gamba cruda**

**2 dientes de ajo pelados**

**1 puñado de hojas de perejil**

**1 vaso de vino blanco**

**1 pizca de armañac**

**1 pizca de tomate concentrado**  
**1 pizca de azafrán en hebras**  
**Agua**  
**1 cebolleta mediana picada**  
**3 chalotas picadas**  
**5 dientes de ajo picados**  
**2 cucharadas de pulpa de choricero**  
**1 pizca de pimentón de La Vera**  
**6 cucharadas de salsa de tomate**  
**400 g de arroz de grano redondo**  
**Aceite de oliva y sal**  
**Perejil picado**

Poner en una olla aceite + cabezas de gamba y sofreír.

Poner a cocer desde agua fría el bogavante, cubierto de agua.

Majar en un mortero ajos + perejil.

Desde que el bogavante comience a hervir, tenerlo 3 min., escurrirlo y meterlo en agua y hielo pilé.

Añadir el majado al sofrito, remover + vino blanco + armañac + tomate concentrado + agua de cocción del bogavante.

Dejar hervir 20 min.

Añadir el azafrán.

Trinchar el bogavante: por un lado la cabeza partida en 4 pedazos y, por otro, la cola, pelada.

Golpear las pinzas.

Mientras limpiamos, añadir las cáscaras al caldo que hierve.

Arrancar el arroz.

Sofreír en aceite la cabeza de bogavante + sal y machacarla con el culo de una botella.

Sofreír al otro lado la cebolleta + chalota + ajos.

Mezclar y añadir pulpa choricero + pimentón + tomate.

Remover + arroz y sofreír.

Verter el caldo + sal y guisar unos 15 min.

Unos minutos antes de terminar, cubrir fuera del fuego con el bogavante loncheado y las pinzas.

Espolvorear perejil.

Listo.

## *ARROZ CON CUELLO DE CORDERO*

**1 cuello de cordero en pedazos pequeños**  
**5 dientes de ajo picados**  
**1 cebolleta picada**  
**1 puerro picado**  
**1 vaso de vino blanco**  
**500 g de arroz**  
**1 limón**  
**1,3 l de caldo de huesos de cordero, de pollo o agua**  
**Aceite de oliva**  
**Pimienta**  
**Sal**

Echar aceite en una olla, sofreír el cuello y salpimentar.

Tostarlo perfectamente y retirarlo a un plato.

Si el cuello de cordero es muy graso, retirar la grasa, añadir más aceite + ajos + puerro + cebolleta y

salpimentar.

Agregar los pedazos de cuello, sofreír + vino blanco y dejar que se consuma, durante unos 15 min.

Volcar el arroz + 1 chorrito de zumo de limón, dar vueltas y verter caldo caliente.

Sazonar ligeramente y cocer a fuego fuerte durante 5 min. + 11 min. más a fuego suave.

Transcurrido ese tiempo, apagar el fuego, dejar reposar unos 5 min. y servir.



### *ARROZ CON HONGOS*

**500 g de arroz de grano redondo**

**750 g de hongos frescos**

**4 cucharadas soperas de aceite de oliva**

**4 hebras de azafrán**

**2 cebolletas medianas picadas**

**1 vaso de vino blanco**

**1,3 l de agua + pastilla**

**Sal**

**1 chorrito de nata semimontada**

**1 pizca de queso mascarpone**

Aceite + cebolletas + sal y rehogar.

Limpiar los hongos (las peladuras al caldo) y trocearlos en dados.

Añadir setas al sofrito y 10 min.

Añadir azafrán + arroz + vino blanco.

Cocer el arroz con caldo, poco a poco, unos 14 min.

Fuera del fuego, ligar con aceite de oliva virgen + nata semimontada + mascarpone.

### *ARROZ CON SETAS*

**1,3 l de agua**

**2 pastillas de caldo**

**3 cucharadas soperas de aceite de oliva**

**1 cucharada de mantequilla**

**2 cebolletas medianas picadas**

**750 g de trompeta amarilla, sisa hori, lengua de vaca**

**Sal y pimienta**

**500 g de arroz de grano redondo**

**7 hebras de azafrán**

**Mascarpone**

**Nata líquida o semimontada**

**1 vaso de vino blanco**

Rehogar aceite + cebolletas + sal.  
Limpiar las setas (las peladuras al caldo) y trocearlas en dados.  
Añadir las setas al sofrito y 10 minutos.  
Añadir azafrán + arroz + vino blanco.  
Cocer el arroz con caldo despacio.  
Ligar con aceite de oliva virgen + nata semimontada + mascarpone.

### *ARROZ DOMINGUERO*

**200 g de carne magra de cabezada de cerdo en dados pequeños**  
**1 muslo de pollo de caserío deshuesado y troceado en dados menudos**  
**1/2 chistorra cortada en rodajas pequeñas**  
**1 cebolleta pequeña troceada**  
**1 pimiento verde pequeño troceado**  
**1 blanco de puerro pequeño troceado**  
**1 diente de ajo picado**  
**1 pizca de pimentón de La Vera**  
**1 pizca de pulpa de pimiento choricero**  
**1 taza de salsa de tomate**  
**300 g de arroz de grano redondo**  
**1 puñado hermoso de almeja arrocera**  
**1 l de caldo de carne**  
**Aceite de oliva y sal**

En una olla ancha y baja, sofreír la cabezada + pollo + aceite + sal.  
Añadir la chistorra + cebolleta + pimiento + puerro + ajo y rehogar.  
Añadir pimentón de La Vera y sofreír.  
Añadir choricero + salsa tomate y rehogar.  
Volcar arroz + almejas y dar vueltas.  
Mojar con el caldo y rectificar el sazón.  
Cocer a fuego fuerte 5 min. + 10 min. a fuego muy suave.  
Dejar reposar el arroz 5 min., cubierto por un paño.  
Listo.

### *ARROZ NEGRO CON CHIPIRONES*

**350 g de arroz de grano redondo**  
**750 g de calamares**  
**La tinta de los chipirones**  
**Los tentáculos de los chipirones**  
**2 cebolletas muy picadas**  
**1 pimiento verde muy picado**  
**3 dientes de ajo picados**  
**1 pizca de tomate natural triturado**  
**1 chorrito de vino blanco**  
**1,2 l de caldo de carne caliente**  
**1 mortero de alioli**  
**Sal**

En una olla amplia y baja, rehogar aceite + cebolletas + pimiento verde + 2 ajos + sal.  
Esperar a que el sofrito se oscurezca.  
Añadir al sofrito los cuerpos y las *kokotxas* picadas.  
Pasados unos momentos, añadir tomate + sal y sofreír perfectamente.  
Añadir las tintas diluidas, romperlas + vino blanco, rehogar + añadir el arroz y reducir.  
Añadir el caldo caliente + sal.  
Cocer el arroz 15 min. aprox.  
Apagar el fuego.  
Dejarlo reposar 5 min. cubierto con un paño.  
En una sartén antiadherente + aceite, saltear los tentáculos de calamar + el ajo restante + sal.  
Colocarlos sobre el arroz.

## **CANELONES COMUNISTAS**

### ***Para la boloñesa:***

**1 cebolleta picada**  
**1 calabacín**  
**1 berenjena**  
**3 dientes de ajo picados**  
**3 cucharadas de aceite de oliva**  
**1 kg de carne picada (cerdo, vaca, ternera)**  
**500 ml de salsa de tomate**  
**Perejil picado**

### ***Para la bechamel:***

**75 g de mantequilla**  
**90 g de harina**  
**1,5 l de leche hervida**  
**1 pizca de sal**  
**Pimienta recién molida**

### ***Verdura (se guisa en la cazuela en la que irán al horno):***

**2 bolsas de rúcula y espinacas**  
**2 dientes de ajo**  
**Aceite de oliva**

### ***Para la boloñesa:***

Rehogar aceite + ajo + cebolleta.  
Añadir calabacín + berenjena y 20 min.  
Añadir carne picada + salsa de tomate.  
Añadir tomate.  
Añadir perejil.

### ***Para la bechamel:***

Hervir leche.  
Mantequilla + harina y rehogar.  
Añadir leche y cocer 10 min. + sal.

### ***Para la verdura:***

Picar ajo y rehogar en aceite.



Añadir verdura + sal.

*Acabado:*

Montar los canelones al revés en una cazuela.

En el fondo poner la espinaca y la rúcula salteadas.

Colocar la mitad de la boloñesa.

Clavar los tubos de canelón sin cocer, en vertical, llenando la cazuela.

Cubrir con el resto de la boloñesa, que se irá deslizando por el interior de los tubos de pasta, rellenándolos.

Cubrir con bechamel + 75 g de queso.

Hornear y gratinar, durante 40 min., a 180 °C.

Listo.

## *ESPAGUETIS CON SEPIA*

**1 sepia bien hermosa, fresca y limpia, partida en pedazos**

**1 cebolleta pequeña picada**

**3 dientes de ajo picados**

**400 g de espaguetis**

**2 cucharadas soperas de aceite de oliva**

**3 tomates maduros troceados**

**Mantequilla**

**Perejil picado**

En una cazuela amplia arrimada a fuego suave, echar aceite de oliva + sepia + cebolleta + ajo y sofreír 25 min.

Poner en la túrmix los tomates y triturarlos bien.

Cuando la sepia esté tierna y adquiera un tono caramelo, dar unas vueltas y añadir el tomate triturado, remover y dejar que se estofe 20 min. a fuego manso.

Cocer los espaguetis hasta que estén *al dente*.

Ecurrirlos y reservarlos.

Poner un poco de mantequilla sobre la pasta aún caliente y mezclar hasta que se derrita + añadir perejil picado.

Servir los espaguetis sobre el sofrito de sepia, tras rectificarle el sazón.

Listo.

## *ESPAGUETIS MARINEROS*

**600 g de pasta tipo espagueti**

**200 g de gambas**

**2 puñados de almejas**

**2 puñados de espinacas**

**1 huevo cocido y picado**

**2 dientes de ajo picados**

**1 pizca de salsa de tomate**

**Aceite de oliva**

**Sal y pimienta**

**Cebollino picado**

Poner a cocer los espaguetis en agua con sal.

Mientras, en una sartén con 1 chorrito de aceite de oliva, sofreír el ajo picado y, justo al final, añadir las gambas peladas y saltearlas.

Hacer lo mismo con las almejas.

Salpimentar.

En la misma sartén, saltear las espinacas + tomate.

Cuando la pasta esté cocida, mezclar todos los ingredientes y, si se quiere, estirar un poco la salsa con el agua de cocción de la pasta.

Echar huevo cocido por encima y rociar con un buen chorro de aceite de oliva.

Listo.

## *FIDEUÁ DE GAMBAS ALISTADAS*

**500 g de fideos especiales para fideuá**

**1,3 kg de gamba alistada**

**2 cebolletas hermosas picadas**

**6 dientes de ajo enteros**

**2 tomates maduros troceados**

**1 chorrito de vino blanco**

**1 chorrito de coñac**

**2 l de agua**

**Aceite de oliva**

**1 pastilla de caldo de pescado**

**1 punta de laurel seco**

Pelar las gambas y colocarlas en un bol, reservando en otro bol las cabezas y las cáscaras.

A las colas peladas, hacerles un corte en la espalda, a todo lo largo, para retirarles el intestino.

Reservarlas.

Poner en una cazuela amplia, a fuego fuerte, aceite de oliva + 1 cebolleta + 3 dientes de ajo + 1 tomate troceado.

Sofreír 10 min. y añadir las cáscaras + cabezas de las gambas, aplastando con la cuchara de palo para extraer los jugos, y dejarlo sofreír otros 10 min. más.

Añadir el vino blanco + coñac y, pasados unos minutos, mojar con el agua.

Cuando arranque de nuevo el hervor, reducir a fuego medio durante 45 min.

En una cazuela ancha y baja a fuego suave, verter aceite de oliva + la cebolleta picada restante + los 3 dientes de ajo restantes picados.

Dejar que se sofrían unos 5 min. y, pasado ese tiempo, añadir el tomate troceado y la punta de laurel seco, dejando que se guise otros 5 min. más.

Añadir el fideo y subir la intensidad del fuego, rehogando unos minutos para que coja un ligero color.

Colar el caldo de gambas caliente sobre el fideo y dejar que hierva a borbotones unos 3 min.

Probar el sazón y rectificar de sal si fuera necesario.

Bajar la intensidad del fuego y dejar que se estofe otros 4-5 min.

En una sartén antiadherente a fuego fuerte con un poco de aceite de oliva, saltear las gambas sazonadas ligeramente.

Conforme se salteen (apenas unos segundos, para que no se sequen), añadir las a la fideuá, en los últimos instantes de cocción de la cazuela, sumergiéndolas en el caldo que quede en la superficie.

Dejar reposar el guiso unos instantes antes de comerlo.

Acompañarlo con un buen alioli.



## *FIDEUÁ DE SEPIA de Antonio Sáez*

**350 g de pasta seca, tipo fideo cabello de ángel (fideo fino del número 0)**

**300 ml de aceite de girasol**

**1 cebolleta**

**4 dientes de ajo**

**1 pimiento rojo**

**100 g de sepia sucia (con la melsa pero sin la tinta)**

**300 g de colas de gamba o langostinos**

**1 cucharada sopera de pimentón ahumado de La Vera**

**3 cucharadas soperas de tomate frito de buena calidad**

**2 l de fumet de pescado**

**Sal**

### *Para el fumet:*

**2 l de agua**

**500 g de espinas de pescado blanco (rape, merluza, lenguado...)**

**50 g de zanahorias**

**50 g de puerros**

**20 g de apio**

**50 g de cebolla**

**1 hoja de laurel**

**1 ramo de perejil**

**70 ml de vino blanco**

### *Para el fumet:*

Echar al agua las raspas, la verdura entera, el laurel, el perejil y el vino blanco, y hervirlo todo durante 45 min.

Colar y reservar para mojar la fideuá.

### *Para la fideuá:*

Echar el aceite de girasol en una sartén espaciosa y, cuando esté caliente, agregar los fideos secos, directos del paquete.

Dorarlos hasta que cojan un bonito color y echarlos en un escurridor para separarlos del aceite.

Reservarlos.

Con 2 cucharadas de ese aceite, empezar a hacer el sofrito en una paellera o en una cazuela ancha y baja (de al menos 50 cm de diámetro).

Primero echar las gambas, previamente sazonadas con sal, y darles dos vueltas.

Sacar las gambas semicrudas y echar el ajo, la cebolla y el pimiento rojo.

A los 10 min., echar la sepia picada en cuadrados de 2 x 2 cm y rehogarla hasta que coja color.

Seguidamente echar 1 cucharada de pimentón y, al segundo siguiente, el tomate frito.

Dejar que se reparta todo y echar el fumet.

Cuando el conjunto hierva incorporar el fideo.

Cocer el conjunto unos 5 min.

Echar las gambas para acabar cocidiéndolo otros 5 min. más.

Presentar en el mismo recipiente y acompañar de un mortero con alioli.

## GRATINADO DE PASTA Y COLIFLOR

**1 coliflor pequeña**

**2 puñados de queso graso rallado (gruyer + comté + parmesano)**

**1 puñado de queso parmesano rallado**

**600 g de macarrones**

**200 ml de nata líquida**

**Perejil picado**

**Sal y pimienta**

Horno a 200 °C.

Poner en una olla agua con sal.

Sobre la tabla, pelar los ramilletes de coliflor, con la ayuda de un cuchillo.

Cortar en láminas finas o trozos los tallos, sobre la tabla.

Conforme se corta la coliflor, verterla al agua salada.

Volcar la pasta y dejar que se cueza todo junto durante unos 10-12 min.

En una olla pequeña, hervir la nata y añadir el queso.

Agregar perejil a la nata + queso.

Mezclar con la pasta y la coliflor escurridas y, si es necesario, añadir un poco de caldo de cocción.

Remover, añadir perejil picado, meter en una fuente y al horno hasta que se gratine.

Listo.



## GRATÍN DE MACARRONES AL CABRALES

**400 g de macarrones**

**10 nueces**

**150 g de queso cabrales**

**100 g de emmental rallado**

**400 ml de nata líquida**

**Sal**

Precalentar el horno a 180 °C.

Romper, pelar y triturar las nueces.

En una cacerola, poner a hervir a fuego suave la nata líquida con el cabrales.

Cuando la preparación esté homogénea y untuosa, a los 15 min. aprox., retirar del fuego y reservar.

En una cacerola grande, llevar a ebullición agua con sal y cocer los macarrones.

Ecurrir la pasta, regresar a una cacerola y agregar la crema con cabrales.

Mezclar bien y verter en un plato o una cazuela para gratinar.

Espolvorear con la carne de las nueces troceada y el emmental rallado.

Hornear y dejar cocer durante 10 min.

Presentar en la misma cazuela o servir emplatado.

## MACARRONES CON PUERROS Y CHISTORRA

**400 g de macarrones**  
**300 g de chistorra**  
**200 g de puerros**  
**100 ml de txakoli**  
**50 g de parmesano rallado**  
**2 cucharadas soperas de aceite de oliva**  
**Pimienta de molinillo**  
**100 ml de nata líquida**  
**Cebollino picado**

En una cacerola grande con agua hirviendo y sal, poner a cocer la pasta.

Lavar y cortar finamente el puerro.

Poner a rehogar con un poco de aceite a fuego medio durante 3 min. mezclando suavemente.

Quitarle la piel a la chistorra y desmenuzarla con un tenedor o cuchillo.

Agregar la chistorra al puerro y dejar que se dore (sin que tome color) durante unos 5 o 6 min.

Verter el txacoli y dejar evaporar.

Agregar pimienta.

Se puede saltear la pasta en una sartén con un poco de agua de la cocción o agregarle el aceite.

Agregar la nata y dejar reducir durante 5 min. para obtener una consistencia cremosa.

Servirlo todo junto con un poco de parmesano rallado y cebollino picado.

## ÑOQUIS CON BERZA Y PARMESANO

**1 barqueta normal de ñoquis de supermercado**  
**150 g de parmesano recién rallado**  
**75 ml de leche entera**  
**75 ml de nata líquida**  
**1 pizca de mantequilla**  
**1 puñado de lardones finos de beicon**  
**150 g de hojas de berza cruda en tiras muy finas**  
**2 yemas de huevo**  
**Aceite de oliva virgen**  
**Cebollino picado**  
**Sal y pimienta**

Cubrir el parmesano con leche + nata y arrimar a fuego suave.

En un sauté con mantequilla, rehogar lardones + añadir berza, dar vueltas y salpimentar.

A la leche + nata + parmesano añadirle 2 yemas y batir.

Ecurrir los ñoquis y añadirlos a la berza + salsa + aceite de oliva.

Si hace falta, estirar la salsa con el agua de cocción.

Espolvorear cebollino picado.

## ÑOQUIS CON MORCILLA

**600 g de pasta tipo ñoqui**  
**250 g de morcilla**  
**1 cebolla grande**

**700 g de tomate frito**  
**1 diente de ajo pelado**  
**50 g de pecorino o parmesano**  
**1/2 manojo de perejil**  
**100 ml de vino blanco**  
**2 cucharadas soperas de aceite de oliva**  
**1 pizca de chile seco o 1 punta de cayena**  
**Sal y pimienta**

Pelar y picar la cebolla y el ajo sin germen.

Picar el perejil.

Quitarle la piel a la morcilla y desmenuzar con un tenedor todo el interior.

Rehogar la cebolla en un poco de aceite de oliva durante 2 min. y después agregar el ajo y la morcilla.

Una vez caliente y un poco dorado, verter el vino y dejar reducir el líquido a la mitad.

Agregar el tomate, el chile seco o la punta de cayena y la sal, y dejar cocer a fuego suave y tapado de 12 a 15 min.

Mientras tanto, cocer la pasta, escurrirla y sazonarla con la salsa, el perejil y pimienta.

Servir y acompañar con 1 chorro de aceite de oliva y pecorino o parmesano rallado.

## *ÑOQUIS DE CALABAZA EN SALSA DE QUESO de Leandro Iannarelli*

### *Para la salsa:*

**250 ml de nata**  
**100 g de yogur natural**  
**200 g de mascarpone**  
**1 pizca de gorgonzola, roquefort o queso azul**  
**1 diente de ajo finamente picado hasta obtener una pasta**  
**1 chorrito de amontillado**  
**1 pizca de cebollino**

### *Para la masa de ñoquis:*

**500 g de puré de calabaza (más o menos 1 kg en crudo)**  
**125 g de patata deshidratada (usada para hacer purés instantáneos)**  
**1 huevo**  
**200 g de harina**  
**60 g de queso Idiazábal rallado fino**  
**1 chorrito de agua**  
**4 hojas de salvia**  
**1 rama de tomillo**

### *Para la salsa:*

Colocar el amontillado en una sartén y llevar a ebullición para que pierda un poco el alcohol.

Agregar la nata, el yogur y el mascarpone, y volver a llevar a ebullición.

Incorporar el queso azul y el ajo y dejar reducir unos 6 min., hasta observar que se empieza a espesar.

Reservar.

### *Para la masa de ñoquis:*

Pelar y cortar la calabaza en dados de 4 x 4 cm.

Colocar la salvia y el tomillo en una bandeja de horno con el agua.

Hornear a 140 °C aprox. durante 1 hora, hasta que la calabaza esté blanda.

Escurrir bien, para que luego, al pasarlo por el pasapurés, no suelte mucha agua.

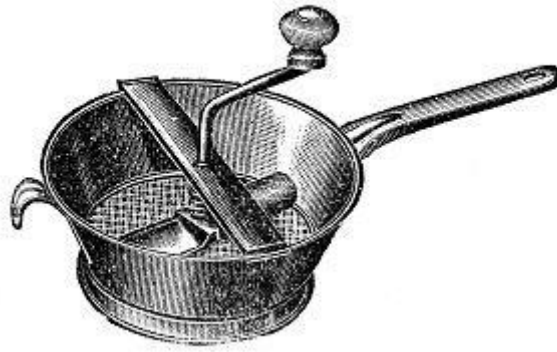
Una vez pasado, reservar.

Formar una corona con 100 g de harina y, por fuera, formar otra corona con la patata deshidratada. Colocar en el centro el puré de calabaza, el huevo batido y el queso rallado. Mezclarlo todo bien hasta tener una masa homogénea, pero sin trabajarlo demasiado. Formar bolas de unos 100 g y estirar en forma de pequeños chorizos de 1 cm de grosor, utilizando la harina restante para que no se pegue a la mesa. (Incorporar la mínima cantidad de harina para que los ñoquis no se queden muy pesados.) Cortar los chorizos en ñoquis de unos 2 cm. Cocer los ñoquis en abundante agua hirviendo con un punto de sal durante 1-2 min., hasta observar que el ñoqui flota. Escurrir y colocar dentro de la salsa reservada. Cocinar el conjunto 2 min., poner a punto de sal y pimienta, y espolvorear con el cebollino.

## *PAELLA HINDÚ*

**3 dientes de ajo**  
**1 trozo de jengibre fresco**  
**3 muslos de pollo deshuesados, sin piel**  
**300 g de arroz basmati lavado y puesto en remojo en 700 ml de agua**  
**1 anís estrellado**  
**2 granos de cardamomo**  
**5 granos de pimienta negra**  
**2 clavos de olor**  
**1 astilla de canela**  
**1 cebolla roja muy picada**  
**1 pizca de choricero**  
**1 puñado de cilantro fresco**  
**1 pizca de cúrcuma**  
**1 pizca de pimentón de La Vera**  
**1 pastilla de caldo de pollo**  
**Aceite de oliva**  
**Sal**

La pasta de ajo y jengibre es básica en la cocina hindú; la vamos a hacer a un 50 por ciento. En el molinillo de especias, poner jengibre + ajos + 1 chorrito de agua y moler. Esta pasta se puede congelar en cubitos. Trocear el pollo en pedazos menudos y meterlo en un bol + pasta de ajo y jengibre y masajear. Mientras el pollo se macera y el arroz se remoja, arrancar con el sofrito. En una cazuela tipo paella pequeña, calentar aceite + especias, para que suelten aroma. Añadir cebolla roja + sal y rehogar. Añadir el pollo + pastilla y rehogar, subiendo el fuego para que se dore bien. Añadir el cilantro cortado con tijera o picado sobre la tabla + choricero + cúrcuma o pimentón. Dar unas vueltas. Añadir el arroz + agua de remojo + sal. En el momento en que empiece a hervir, tapar y bajar el fuego. En 6-7 min. el arroz habrá absorbido toda el agua. Dejar reposar un par de minutos y listo.



## **PAELLA VALENCIANA**

### ***Para el caldo:***

**1/2 conejo troceado**  
**1/2 pollo**  
**Puerro**  
**Cebolla**  
**1/2 pimiento rojo**  
**2 dientes de ajo**  
**1 tomate rallado**  
**3 l de agua**  
**Sal**

### ***Para la paella:***

**1/2 conejo**  
**1/2 pollo**  
**1 diente de ajo picado**  
**2 tomates maduros rallados**  
**1 cucharilla de café de pimentón dulce**  
**1 pimiento rojo en tiras**  
**500 g de vainas**  
**3 alcachofas laminadas**  
**200 ml de aceite de oliva**  
**300 g de arroz bomba de Pego**  
**La pulpa de 1 ñora remojada**  
**Unas hebras de azafrán**

Rehogar la carne con el ajo, el conejo y el pollo.

Añadir el pimiento y dorar bien durante 15 min. aprox.

Agregar el agua, hervir y dejar reducir hasta que adquiera sabor, unos 20 min.

Transcurrido ese tiempo, desespumar y, si se quiere, colar.

Dorar el pimiento rojo en tiras.

Rehogar la carne en el aceite de oliva hasta que nos quede dorada.

Agregar la verdura, sofreír bien y añadir el tomate, el ajo, el pimentón y la pulpa de ñora hidratada.

Añadir el arroz, sofreír y mojar con el caldo preparado con antelación + hebras de azafrán.

Hervir unos 5 min. a fuego fuerte.

Después, bajar a fuego medio.

Dejar que se cueza entre 15 y 18 min.

Probar el sazonamiento.



Hacer el *socarrat* con 1 chorrito de aceite y tapar con papel de aluminio.  
Dejar reposar unos 10-15 min.

### **PASTA «ARRABIATA»**

**1 conserva de tomate de calidad**  
**1 puñado grande de medios tomates cereza**  
**4 dientes de ajo laminados**  
**1 cayena**  
**Pasta cocida**  
**Rúcula**  
**Queso parmesano**  
**Aceite de oliva**  
**Sal y pimienta**

En un sauté con aceite de oliva, dorar ajo + cayena.  
Añadir los tomates cereza, dar unas vueltas aplastándolos si se puede, agregar tomate en conserva y hervir.  
Tener la pasta escurrida con el caldo de cocción caliente.  
Añadir a la salsa la rúcula, dar vueltas + la pasta y dejar hervir unos segundos.  
Salpimentar.  
Colocar en un plato y cubrir con lascas de queso parmesano.

### **PASTA BOLOÑESA**

**1 cebolleta picada**  
**1 *bouquet garni* pequeño (verde de puerro, laurel, tomillo, perejil)**  
**3 dientes de ajo picados**  
**1 cayena**  
**600 g de carne picada (cerdo, vaca y ternera bien veteadada, para que sea jugosa)**  
**600 g de salsa de tomate**  
**Perejil picado**  
**Mantequilla**  
**600 g de pasta recién cocida, al gusto (para este tipo de platos con salsa van bien los espaguetis o tagliatelles)**  
**Aceite de oliva, sal y pimienta**  
**1 limón**

En un sauté echar aceite + ajo + cayena + cebolleta + sal y rehogar.  
Añadir la carne, romper con la cuchara y sazonar.  
Dar vueltas para que no se apelmace y quede bien suelta.

Añadir la salsa de tomate + *bouquet garni* y guisar durante unos 15 min. para que la carne se vuelva melosa y la salsa se espese.  
Retirar el *bouquet garni* y añadir el perejil.  
En un sauté, fundir mantequilla + cáscara de limón + pimienta.  
Añadir la pasta a esta mantequilla enriquecida.  
Colocar la pasta sobre un plato + cubrir con boloñesa.  
Si se quiere, estirar con un poco del caldo de cocción.

## *PASTA CON ALMEJAS*

**1 cebolleta pequeña muy picada**  
**1 diente de ajo picado**  
**1 pizca de cayena**  
**1 chorrito de aceite de oliva**  
**1 chorrito de vino blanco**  
**1/2 vaso de agua**  
**750 g de almeja «arrocerá»**  
**Perejil picado**  
**600 g de pasta recién cocida, al gusto**  
**1 chorrito de nata líquida**

Bailar en una cazuela el aceite + ajo + cayena + cebolleta picada.  
Añadir almejas + vino blanco + agua y hervir fuerte.  
Retirar las almejas que se abran.  
Una vez todas fuera, reducir la salsa y añadir nata + aceite de oliva.  
Retirar la cáscara vacía de las almejas.  
Añadir a la salsa perejil + almejas + pasta recién cocida.  
Aligerar con agua de cocción de la pasta si fuera necesario.  
Listo.

## *PASTA CON BERBERECHOS Y CHORIZO*

**250 g de *fetuccini* (tagliatelle)**  
**1 kg de berberechos**  
**200 ml de nata**  
**50 g de mantequilla**  
**50 g de chorizo para cocer**  
**50 ml de sidra**  
**Cebollino**  
**Sal y pimienta**

Poner la pasta a cocer.  
Abrir los berberechos con la sidra y reducir el líquido hasta que queden aproximadamente 4 cucharadas soperas.  
Picar muy pequeño el chorizo para cocer.  
Añadirlo a un cazo junto con la nata y poner a reducir.  
Una vez que la nata con el chorizo se haya reducido, añadir la reducción del líquido de abrir los berberechos.  
Incorporar la pasta escurrida a la nata, la sidra y el chorizo.  
Probar antes de sazonar, puesto que el chorizo y los berberechos le darán algo de salazón a la mezcla.  
En el último momento, añadir el cebollino bien picadito + los berberechos y, si se quiere, 1 chorrito de aceite de oliva.  
Pimentar.

## *PASTA CON BRÓCOLI Y PATATA*

**1 patata pequeña pelada**  
**1 brócoli entero**  
**600 g de pasta**  
**2 cucharadas de pesto de albahaca**  
**Perejil fresco picado**  
**1 pizca de parmesano rallado**  
**1 queso fresco de cabra**  
**Aceite de oliva**

Añadir sal al agua y cocer la pasta durante 7 min.

Separar la cabeza del brócoli del tallo y pelar este último, cortarlo en láminas finas y añadirlo al agua.

Cortar la cabeza del brócoli en rebanadas finas.

Laminar la patata con un pelador.

3 min. antes de escurrir, agregar brócoli + patata laminada + tallos del brócoli troceados.

Guardar el agua, escurrir y volver a meter la pasta en la olla vacía.

Añadir el pesto + perejil + queso rallado, dar vueltas y echar un poco de aceite de oliva.

Añadir agua si es necesario.

Poner en una fuente y esparcir por encima el queso de cabra roto.

Servir.

## *PASTA CON CAMEMBERT*

**1 queso camembert**  
**3 dientes de ajo picados**  
**600 g de macarrones**  
**2 puñados de espinacas frescas**  
**1 puñado de queso rallado**  
**2 ramitas de tomillo fresco**  
**Aceite de oliva**  
**Sal y pimienta**

Hervir agua.

Horno a 180 °C.

Quitarle el papel al queso y meterlo de nuevo en la caja doble.

Abrirle una tapa, levantar y añadir ajo + pimienta negra + aceite de oliva + hojitas de tomillo.

Meter el queso en el horno sobre una bandeja pequeña.

Cuando el queso lleve unos 15 min., cocer la pasta.

Escurrir la pasta caliente y guardar un poco de agua de cocción.

Añadir un poco de aceite a la olla, desmayar la espinaca + pasta + queso + caldo de cocción y pimientar.

Sacar el queso del horno y acompañarlo con la pasta o mezclarlo directamente.

Servir.

## *PASTA CON CARNE Y LIMÓN*

**100 g de tocineta de cerdo fresca muy picada**  
**1 blanco de puerro picado**  
**1 cebolleta pequeña picada**

**1 pizca de apio picado**  
**2 dientes de ajo picados**  
**250 g de carne picada (cerdo, vaca y ternera)**  
**200 ml de nata líquida**  
**Ralladura de 1 limón**  
**1 chorrito de zumo de limón**  
**Cebollino picado**  
**600 g de macarrón recién cocido, al gusto**  
**Aceite de oliva**  
**Sal**

En un sauté con aceite rehogar la tocineta.

Añadir puerro + cebolleta + apio + ajos, salpimentar y rehogar.

Añadir la carne picada + sal y dejar que se haga unos 5 min., sin dejar de mover con una cuchara de palo para que no se apelmace y quede suelta.

Verter la nata + ralladura y dejarlo guisar 5 min. más.

Estirar el fondo de carne con caldo de cocción de la pasta + cebollino.

Añadir la pasta y dejar que se empape + gotas de limón + chorrete de aceite de oliva + pimentar y, fuera del fuego, añadir cebollino + aceite de oliva.

Espolvorear más cebollino fresco.

Listo.

### *PASTA CON CERDO Y PIMENTÓN*

**400 g de pasta**  
**400 g de solomillo de cerdo de 1 x 4 cm**  
**5 g de pimentón de La Vera**  
**100 ml de nata**  
**200 g de cebolleta en tiras finas**  
**8 pimientos del piquillo en tiras finas**  
**30 ml de aceite de oliva**  
**Sal y pimienta**

Poner en un bol el pimentón + pimienta + 1 pizca de sal.

Marcar la carne en una sartén con el aceite, retirar al bol y reservar.

Añadir la cebolleta y dejarlo cocinar bien durante unos 8 min.

Cocer la pasta en agua hirviendo con 1 pizca de sal.

Ecurrir y reservar.

Desglasar con la nata y dejar reducir hasta que esté un poco más espesa.

Agregar los pimientos del piquillo y dejar 2 min.

Agregar la pasta y la carne.

Mezclarlo todo bien y servir.

### *PASTA CON CHAMPIS Y PATÉ*

**3 chalotas picadas**  
**2 dientes de ajo picados**  
**75 g de jamón picado**  
**400 g de champiñones laminados**

**1 golpe de vermú blanco**  
**200 ml de nata líquida**  
**1 lata de paté de campaña**  
**500 g de pasta de sémola de trigo duro**  
**Cebollino picado**  
**Aceite de oliva y sal**

En un sauté, poner aceite + chalotas + ajos.  
Añadir jamón + champis laminados + sal.  
Dejar que se guise a fuego suave.  
Verter el vermú y dejar reducir ligeramente.  
Añadir nata y dejar guisar 5 min.  
Cocer la pasta en el agua.  
Añadir el paté troceado.  
Ecurrir la pasta y añadirla a los champis.  
Espolvorear el cebollino.  
Verter 1 hilo de aceite de oliva.  
Listo.

### *PASTA CON CHIPIRONES Y ANGURIÑAS*

**1 cebolla roja picada**  
**3 dientes de ajo picados**  
**1 pimiento verde picado**  
**500 g de chipirones frescos en tiras finas, con la piel y los tentáculos**  
**1 envase de gulas**  
**1 cayena**  
**500 g de pasta cocida de sémola de trigo duro**  
**Perejil picado**  
**Vermú**  
**Aceite de oliva y sal**

En un sauté pochar cebolla + ajo + pimiento + cayena + sal.  
Que se dore.  
Limpiar los chipirones y guardar las tintas para otra utilización.  
Sobre la tabla, cortarlo en tiras finas.  
Añadir los chipirones + vermú al fondo de la verdura pochada, subir el fuego y guisar 20 min.  
Añadir las gulas.  
Añadir la pasta sobre el chipirón + gulas y mezclar.  
Verter aceite de oliva.  
Añadir perejil picado.  
Listo.

### *PASTA CON CHORIZO*

**600 g de pasta recién cocida, al gusto**  
**2 dientes de ajo picados**  
**2 chalotas hermosas picadas**  
**1/2 chorizo fresco cortado en daditos**

**2 tomates maduros grandes**  
**1 pizca de salsa de tomate sofrito**  
**1 pizca de pulpa de choriceros**  
**Perejil cortado en tiras finas**  
**Aceite de oliva**  
**Sal y azúcar**

**Además:**

**Queso parmesano rallado**

En un sauté con aceite de oliva, rehogar ajos + chalotas + chorizo.  
Ir rallando el tomate en un bol, mientras se hace el sofrito.  
Añadir al sauté la salsa de tomate + choricero + tomate rallado + azúcar + sal.  
Dejar estofar.  
Añadir la pasta hervida + 1 chorrito del agua de cocción + perejil.  
Fuera del fuego, añadir 1 chorrito de aceite de oliva virgen.  
Servir con queso rallado.  
Listo.

### ***PASTA CON FOIE GRAS Y OPORTO***

**320 g de pasta**  
**200 g de foie *micuit***  
**50 ml de oporto**  
**100 ml de caldo de pollo**  
**Sal, azúcar y pimienta**  
**Cebollino picado**  
**Jamón de pato**

Cocer la pasta en abundante agua con 1 pizca de sal hasta que esté *al dente*.  
Ecurrir y reservar.  
Dejar reducir el oporto 30 segundos para que pierda el alcohol, agregar el caldo y llevar a ebullición.  
Verterlo a un vaso de túrmix junto con el foie y triturarlo todo junto.  
Si se quiere, colar, poner a punto de sal y pimienta, y agregar a la pasta.  
Moverlo todo bien y añadir el cebollino.  
Decorar con láminas de jamón de pato alrededor o encima de la pasta.

### ***PASTA CON HONGOS Y FOIE GRAS***

**500 g de hongos en dados**  
**4 dientes de ajo picados**  
**250 ml de nata líquida**  
**1 corteza de beicon ahumado**  
**150 g de terrina de foie gras en dados**  
**600 g de pasta fresca**  
**Cáscara de limón rallada**  
**Cebollino picado**  
**Pesto de berros**  
**Aceite de oliva virgen, sal y pimienta**

## **Queso parmesano rallado**

Poner a hervir la nata en una olla amplia + corteza de beicon.

En una sartén, saltear hongos + aceite + ajo + pimienta, retirar del fuego y añadir cebollino picado.

Retirar la corteza de beicon.

Añadir la pasta sobre la nata y espolvorear cáscara de limón + foie gras + hongos salteados + caldo de cocción de la pasta + cebollino picado + pesto de berros.

Salpimentar y servir con queso rallado.

## *PASTA CON PESTO DE PEREJIL*

**600 g de espaguetis**

**1 manojo grande de hojas de perejil fresco, lavadas**

**6 dientes de ajo pelados**

**El zumo de 1 limón**

**250 ml de aceite de oliva**

**1 trozo pequeño de queso de oveja muy curado**

**1 puñado de almendras o avellanas tostadas**

**Sal**

Retirar los tallos al perejil; sólo usaremos las hojas para hacer el pesto.

Introducirlas en la batidora con ajos + frutos secos + sal + queso y convertirlo en una pasta verdosa.

Añadir zumo de limón, dar unas vueltas y añadir aceite de oliva en fino cordón.

Antes de retirar, comprobar que esté bien sazonada y, si acaso, añadir un poco más de sal y zumo de limón.

Hervir abundante agua con sal en una cazuela, añadir la pasta y cocerla.

Una vez cocida, escurrirla.

Colocar en una sartén unas cucharadas del pesto y añadir pasta.

Dar unas vueltas a fuego suave y servir.

El pesto que nos sobre lo podemos mantener en la nevera unas semanas, en un bol herméticamente cerrado.

## *PASTA CON PIMIENTOS, ESPINACAS Y QUESO*

**3 dientes de ajo laminados**

**1 cayena**

**1 ramo de perejil fresco (hojas por un lado, tallos por otro)**

**1 lata de piquillos cortados en tiras**

**4 cucharadas soperas de salsa de tomate de conserva**

**1 puñado de espinacas frescas**

**600 g de espaguetis**

**1 queso de cabra fresco**

**Aceite de oliva virgen**

**Sal y pimienta**

Picar los tallos de perejil sobre la tabla.

En un sauté, echar el aceite + ajos + cayena + tallos de perejil + piquillos.

Añadir salsa de tomate, hervir y añadir sal y pimienta.

Agregar las espinacas a la salsa + pasta + hojas de perejil + aceite de oliva virgen.  
Aligerar la salsa con el agua de cocción.  
Espolvorear el queso rompiéndolo con las manos.  
Servir.

### *PASTA CON PIMIENTOS Y MASCARPONE*

**320 g de pasta *orecchiette***  
**3 pimientos del piquillo en tiras**  
**1 chalota**  
**200 g de salsa de tomate**  
**100 g de queso mascarpone**  
**50 g de parmesano rallado**  
**50 g de tacos de jamón**  
**50 ml de aceite de oliva**  
**Sal y pimienta de molinillo**  
**Cebollino picado**

Pelar y picar la chalota.

Cocer la pasta *orecchiette*.

En una cacerola, rehogar la chalota con el aceite de oliva sin que se dore y el agua de cocción de la pasta. Salpimentar y dejar cocer 5 min. para que se reduzca.

Una vez transcurrido el tiempo, mezclar la pasta con el tomate y dejar 2 min. más.

Cortar los pimientos en tiras y retirar las pepitas.

En un bol mezclar el mascarpone, las tiras de pimiento del piquillo, el jamón, el parmesano y el cebollino. Mezclarlo con cuidado con la pasta con tomate.

Continuar la cocción otros 4 min.

Rematar con 1 chorro de aceite de oliva y cebollino picado.

### *PASTA CON RAGÚ DE ALBÓNDIGAS*

***Para las albóndigas:***

**200 g de carne de ternera picada**  
**200 g de carne de cerdo picada**  
**Salsa kétchup**  
**Salsa worcestershire**  
**1 huevo**  
**10 hojas de albahaca fresca**  
**10 hojas de salvia frescas**  
**1 puñado de queso curado rallado**

***Para la salsa:***

**2 cebollas rojas muy picadas**  
**1 pimiento verde muy picado**  
**2 chalotas muy picadas**  
**5 dientes de ajo muy picados**  
**10 lonchas de tocineta ibérica muy finas**  
**1 chorrito de vino tinto**  
**1 tomate fresco muy maduro**



**1 puñado de tallos de albahaca fresca**  
**1 conserva de salsa de tomate**  
**1 pizca de pulpa de choricero**  
**Aceite de oliva virgen**  
**Azúcar, sal y pimienta**

**Además:**

**600 g de pasta de sémola de trigo duro**  
**20 hojas de albahaca**  
**1 cuña de queso Idiazábal**  
**Agua de cocción de la pasta**  
**Cayena**

Para la salsa, sudar en un sauté el aceite + cebolla roja + pimiento + chalotas + ajos.

Para hacer la masa de albóndigas, cortar sobre la tabla la albahaca + salvia, añadir las a un bol con las carnes + ketchup + worcestershire + huevo + queso + sal + pimienta + 1 pizca de verdura del sofrito y amasar.

Proseguir con la salsa, añadir al sofrito la tocineta, dar vueltas y agregar pulpa de pimiento choricero + vino tinto.

Por otro lado, meter el tomate en la batidora + salsa de tomate + tallos albahaca y batir.

Verterlo sobre el sofrito inicial + azúcar + sal y pimienta.

Que comience a guisarse la salsa durante 10-15 min.

Ir haciendo albóndigas pequeñas de carne e ir añadiéndolas a la salsa.

Dejar que se cocinen y que la salsa se reduzca.

Cocer la pasta en abundante agua con sal y escurrir.

En una sartén, añadir 1 cazo de ragú + 1 cucharada de pesto + un poco de cayena + pasta + caldo de cocción + hojas de albahaca.

Fuera del fuego, cubrir con queso recién rallado en lascas.

Listo.

## ***PASTA CON SALMÓN Y TORTA DEL CASAR***

**200 g de pasta**  
**130 g de salmón ahumado en dados**  
**1 huevo**  
**100 g de torta del Casar**  
**100 ml de nata líquida**  
**20 g de parmesano rallado**  
**60 g de jamón de pato en tiras**  
**1 cucharada sopera de sal gruesa**  
**Sal fina y pimienta**  
**Cebollino picado**

Precalentar el horno a unos 180 °C.

Cocer la pasta en agua hirviendo con la sal gorda hasta que quede *al dente*.

Ecurrirla.

Fundir la torta del Casar + nata en una cacerola a fuego suave y reducir un poco hasta que quede una crema.

Mezclar bien con unas varillas.

Fuera del fuego, agregar yema del huevo y salpimentar.

Añadir la pasta + jamón + dados de salmón + cebollino a la mezcla anterior.  
Una vez mezclado, colocarlo todo en una fuente.  
Espolvorear con el parmesano y hornear 10 min. hasta que se dore la superficie.

### *PASTA CON SALTEADO DE CALAMARES*

**350 g de pasta**  
**1 pizca de guindilla cayena**  
**2 dientes de ajo picados**  
**2 cebolletas picadas**  
**400 g de calamares frescos limpios y cortados en tiras longitudinales**  
**200 ml de salsa de tomate**  
**40 ml de aceite de oliva virgen extra**  
**Sal**

Poner agua sazónada a hervir en una cazuela y cocer la pasta.  
En una sartén, añadir aceite de oliva + 1 pizca de guindilla cayena, subir el fuego y añadir ajo + cebolleta y dejar que se dore unos 2 min.  
Agregar los calamares frescos y saltearlos 2 min. junto con la verdura + sal.  
Añadir salsa de tomate y dejar que se reduzca 2 min.  
Ecurrir la pasta y añadirla al sofrito marinero.  
Listo.

### *PASTA CON TOCINETA AHUMADA*

**350 g de pasta *penne***  
**150 g de tocineta ahumada**  
**800 g de tomates pera en conserva cortados en pedazos**  
**1 cebolla grande**  
**8 pimientos del piquillo**  
**4 cucharadas soperas de aceite de oliva**  
**50 g de pecorino romano o Idiazábal**  
**Sal y pimienta**

Cocer la pasta.  
Cortar las cebollas y el tocino ahumado en dados pequeños.  
Rallar el queso.  
Dorar las cebollas con 2 cucharadas de aceite de oliva y los dados de tocino ahumado hasta que estén bien pochadas.  
Añadir los pimientos desmigados.  
Rehogar 1 min. y agregar los tomates.  
Dejar cocer 2 min. a fuego vivo, y después de 6 a 8 min. a fuego medio removiendo a menudo.  
Probar y sazonar al gusto.  
Ecurrir la pasta y añadir el aceite, la salsa y el queso.  
Echar la pimienta y servir inmediatamente.

### *PASTA CON TOMATE*

**3 dientes de ajo laminados**  
**1 pimiento verde pequeño muy picado**  
**1 cayena**  
**1 ramo de albahaca fresca**  
**300 g de tomate muy maduro picado, con su jugo**  
**3 cucharadas soperas de salsa de tomate de conserva**  
**600 g de espaguetis**  
**1 puñado de queso curado en lascas**  
**Aceite de oliva virgen**  
**Azúcar**  
**Sal y pimienta**

Separar las hojas de los tallos de albahaca.  
Romper las hojas y picar los tallos sobre la tabla.  
En un sauté, echar aceite + ajos + pimiento + cayena + tallos de albahaca.  
Añadir tomate en dados + salsa de tomate y hervir.  
Añadir azúcar, sal y pimienta.  
Hervir unos minutos.  
Agregar la pasta a la salsa + albahaca rota + aceite de oliva virgen.  
Espolvorear el queso.  
Servir.

### *PASTA CON TOMATE Y ALBAHACA*

**Pasta de sémola de trigo duro**  
**150 g de cebolleta picada**  
**80 g de chalota picada**  
**2 dientes de ajo picados**  
**20 hojas de albahaca en tiras**  
**70 ml de vino blanco**  
**2 tomates frescos en dados, sin piel ni pepitas**  
**2 cucharadas soperas de tomate confitado picado**  
**100 ml de sofrito de tomate**  
**100 g de pecorino rallado**  
**100 ml de aceite de oliva virgen**  
**Agua de cocción de la pasta**  
**Sal**

Cocer la pasta en agua y sal, *al dente*.  
En un sauté rehogar cebolleta + chalota + ajo, con aceite de oliva virgen.  
Añadir la mitad de albahaca + vino blanco y reducir.  
Agregar los dados de tomate frescos y confitados, rehogar y añadir el sofrito de tomate.  
Ecurrir la pasta y añadirla al sauté.  
Añadir 2 cucharadas soperas de agua de cocción + albahaca + aceite de oliva crudo + queso parmesano.  
Servir.

### *PASTA CON VERDADERA SALSA CARBONARA ROMANA*

**300 g de tocineta en trozos de 6 x 2 cm**

**4 yemas**

**1 huevo entero**

**300 g de parmesano rallado**

**1 cucharadita de pimienta negra**

**500 g de pasta seca**

Sudar la tocineta hasta que suelte la grasa y se dore.

Batir los huevos + queso + pimienta.

Ecurrir la pasta y guardar el agua.

Añadir la pasta sobre la tocineta caliente y agregar huevos + queso + 1 chorrito de agua de cocción hasta obtener una crema.

Listo.

## *PASTA CON VERDURAS*

**Pasta corta, cualquiera (tipo *puntalette*)**

**Vainas**

**Alcachofas**

**Zanahorias**

**Chalotas**

**Calabacines**

**Tomates cherry**

**Aceite de oliva**

**Pastilla de caldo**

**Parmesano**

**Hierbas frescas: albahaca**

**Sal y pimienta**

Cortar las vainas, zanahorias y calabacines en bastones, a poder ser del mismo tamaño que la pasta, y añadir sal y pimienta.

Limpiar las alcachofas y cortarlas en 4 o 6 trozos, dependiendo del tamaño.

Picar las chalotas no muy finas.

En un sauté saltear todas las verduras anteriores a fuego fuerte.

Aparte, preparar un caldo con la pastilla y el agua.

Mientras tanto, cortar los tomatitos por la mitad y reservarlos.

Cuando las verduras hayan cogido color, sin llegar a hacerse, añadir la pasta sin cocer y saltearla un poco.

Poco a poco, y sin llegar a cubrir la pasta, añadir el caldo caliente a fuego suave.

Rectificar de sal.

Cuando la pasta esté hecha, a los 8 min. aprox., añadir los tomates cherry y, por último, el parmesano rallado.

Espolvorear en el último momento con hierbas frescas, a poder ser recién cortadas, y sal y pimienta.

## *PASTA «FRANK SINATRA»*

**600 g de pasta recién cocida**

**300 g de mejillones pequeños tipo bouchot**

**Vermú blanco**

**4 dientes de ajo picados**

**Cayena**

**2 chalotas picadas**

**Beicon en tiras muy finas**

**Aceite de oliva**

**1 tomate grande en dados, sin piel ni pepitas**

**Salsa de tomate**

**Albahaca fresca**

**300 g de chipirones, limpios, sin tripas y cortados en tiras finas, a lo ancho**

**Vino blanco**

**Sal**

**Pimienta**

Abrir los mejillones en una olla con verjú + 1 chorrito de agua.

Ecurrir y poner a reducir el jugo del fondo.

Descascarillar los mejillones.

En un sauté con aceite, añadir ajos + chalotas + cayena + beicon en tiras y rehogar.

Agregar tomate en dados + pimienta + salsa de tomate + albahaca rota con las manos + jugo de cocción del mejillón + 1 chorro pequeño de vino blanco.

Añadir aceite y saltear los chipis unos segundos.

Incorporarlos a la salsa que hierve al fuego y probar de sal.

Añadir la pasta escurrida y, si es necesario, agua de cocción de la pasta.

Dejar que se estofe unos segundos y añadir aceite de oliva virgen y un poco más de albahaca fresca.

## *PASTA FRESCA CON MORILLAS*

**500 g de pasta fresca**

**1 cebolleta picada**

**1 diente de ajo picado**

**Morillas frescas**

**1 chorrito de vino blanco**

**1 jarrita de caldo de carne**

**1 vaso pequeño de nata**

**4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra**

**Zumo de limón**

**Cebollino picado**

**Sal**

**Pimienta**

Cocer la pasta en agua y sal.

Limpiar las morillas.

En un sauté, rehogar las morillas salpimentadas en mantequilla y añadir aceite + ajo picado + cebolleta + vino blanco + caldo de carne.

Reducir y añadir nata líquida + zumo de limón.

Salpimentar.

Ecurrir la pasta y añadirla a las morillas cremosas + agua de cocción de la pasta + aceite crudo + cebollino.

Rectificar de sal y pimienta.

## *PASTA GRATINADA*

**300 g de pasta tiburón**

**1 diente de ajo**  
**500 ml de nata líquida**  
**1 hoja de laurel**  
**100 g de queso mascarpone**  
**2 cucharadas soperas de pimentón dulce**  
**1 yema de huevo**  
**80 g de Idiazábal rallado**  
**1 chorro de vino dulce (tipo moscatel)**  
**40 g de mantequilla**  
**Aceite de oliva**  
**Sal y pimienta**

Pelar el ajo y aplastarlo.

En una cacerola, llevar la nata líquida a ebullición junto con el ajo y la hoja de laurel.

Dejar reducir hasta obtener una consistencia de jarabe.

Colar y dejar enfriar.

En una ensaladera, montar con varillas la reducción de nata, el mascarpone y el pimentón dulce, y salpimentar.

Añadir la yema de huevo, el Idiazábal, 1 gota de aceite y 1 chorrito de vino dulce, mezclar bien y reservar en la nevera.

Poner a cocer la pasta durante 8 min. en agua hirviendo salada.

Ecurrirla, dejarla enfriar sobre una fuente con 1 chorrito de aceite de oliva y mezclarla después con la salsa.

Precalentar el horno a 180 °C.

Poner la pasta en una placa.

Poner unos dedos de mantequilla por encima, espolvorear la pasta con el resto del Idiazábal rallado y rociar con 1 chorro de aceite de oliva.

Hornear y gratinar unos 12 min.

Retirar del horno y dejar reposar 5 min.

### ***PASTA «PANGRATTATO»***

**3 dientes de ajo laminados**  
**1 cayena picada**  
**Pan fresco rallado**  
**600 g de pasta tipo *fusilli***  
**5 anchoas en aceite**  
**1 lata de bonito en aceite**  
**1 pizca de perejil picado**  
**1 limón**

En un sauté, poner 2 cucharadas soperas del aceite de las anchoas.

Añadir ajo + cayena + perejil + anchoas + pan rallado y sofreír, hasta que cruja.

Esparcir perejil por encima.

Añadir las migas de bonito + la pasta sobre el pan y mezclar.

Añadir zumo de limón.

Mezclar.

Servir.

## PASTA «PUNTALETTE» CON MEJILLONES

**2 kg de mejillones pequeños tipo bouchot**  
**150 g de cebolleta picada**  
**2 1/2 dientes de ajo fileteados**  
**350 g de pasta *puntalette***  
**1/2 cayena fina fileteada**  
**10 g de perejil picado**  
**20 g de cebollino picado**  
**12,5 ml de *txakoli***  
**60 g de tomate frito**  
**130 ml de aceite de oliva**

Abrir los mejillones con 1/2 l de agua hirviendo y escurrirlos en una bandeja.

Reservar parte del agua de cocción.

Retirar la carne de los mejillones y tirar la cáscara.

Sudar la cebolleta, la cayena y el ajo en aceite de oliva virgen durante unos 8-9 min.

Añadir la pasta y rehogar 3 min. más.

Agregar el *txakoli* y dejar reducir.

Verter el agua de mejillón y dejar reducir casi a seco.

Ir agregando poco a poco el agua hirviendo, dándole vueltas con una cuchara de madera, como si de un *risotto* se tratara, hasta cocer totalmente la pasta, durante 8 min. más o menos.

Una vez cocida la pasta, añadir la carne de mejillón, el tomate frito, el perejil, cebollino y 1 chorro de aceite de oliva virgen.

Mezclarlo todo bien y servir.

## PASTA «PUTTANESCA»

**Pasta cocida**

**1 bote de salsa de tomate en conserva buena**

**3 dientes de ajo laminados finos**

**1 cayena**

**Alcaparras**

**150 g de olivas negras sin hueso aplastadas**

**4 anchoas en salazón**

**1 chorrito de zumo de limón**

**Aceite de oliva**

En una sartén, echar aceite de oliva + ajos + cayena.

Antes de que se dore, añadir anchoas picadas + alcaparras + olivas.

Agregar 1 chorrito de zumo de limón + tomate en conserva y hervir suavemente.

Mezclar con la pasta y estirar la salsa con el caldo de cocción de la pasta.

## PASTA «VIEJO VERDE»

**1 bulbo de hinojo pequeño picado en dados**

**1 cebolleta picada**

**2 dientes de ajo picados**

**1 chorrito de vino blanco**  
**1 vaso de nata**  
**1 puñado de tomates cereza**  
**1 manojo de espárragos trigueros**  
**200 g de tirabeques**  
**Aceite de oliva + mantequilla**  
**Pasta tipo macarrón cocida**  
**1 cuña de queso parmesano**  
**Sal y pimienta**

En una olla con aceite, rehogar cebolleta + hinojo + ajo + sal y sofreír.  
Preparar los espárragos trigueros, pelarlos y cortarlos en 3 o al bies.  
Limpiar los tirabeques y blanquearlos en agua unos segundos.  
Añadir a la verdura el vino blanco y dejar reducir.  
Añadir nata + tomates aplastados o partidos + unas gotas de vino blanco.  
Mientras, en una sartén saltear tirabeques + trigueros + sal.  
Añadir los espárragos a la verdura cremosa + pasta, salpimentar y remover.  
Rallar el queso por encima + 1 cordón de aceite de oliva virgen.

### *POLENTA «ADELGAZANTE»*

**3 cucharadas soperas de beicon en lardones finos**  
**125 g de polenta fina**  
**1 diente de ajo cortado por la mitad**  
**500 ml de leche**  
**1 pizca de mantequilla**  
**1 pizca de queso rallado**  
**1 yema de huevo**  
**Sal y pimienta**

Dorar el beicon en una sartén.  
Hervir leche + mantequilla + ajo + sal.  
Retirar el ajo, añadir la polenta en forma de lluvia y remover.  
Cocer suavemente 1 min. y, fuera del fuego, añadir queso + yema + beicon escurrido.  
Salpimentar.



### *POLENTA CON MORILLAS*

**150 g de morillas**  
**2 dientes de ajo picados**  
**2 lonchas de jamón serrano rotas**  
**50 g de piñones**



**500 ml de leche**  
**25 g de mantequilla**  
**Aceite de oliva**  
**1 diente de ajo partido en dos**  
**125 g de polenta fina**  
**1 huevo**  
**1 yema de huevo**  
**4 cucharadas soperas de queso rallado**  
**Sal y pimienta**  
**Unas gotas de coñac**  
**Perejil picado**

En un cazo juntar leche + mantequilla + aceite de oliva + diente de ajo en dos + sal y pimienta y hervir. Saltear aparte las morillas con mantequilla + ajos + jamón + piñones + perejil y reservar. Antes de terminar de saltearlas, echar unas gotas de coñac. Retirar el ajo de la leche y añadir polenta en lluvia, remover y cocer 5 min. a fuego lento. Sacar del fuego la polenta y añadir huevo + yema + quesos + salteado. Sazonar.

### *RAVIOLIS COCHINOS CON LIMÓN*

**1 barqueta normal de raviolis de supermercado**  
**1 limón**  
**50 g de mantequilla salada**  
**200 ml de nata líquida**  
**Sal y pimienta**

Tener agua hirviendo con mucha sal. Añadir los raviolis al agua. Rallar el limón en una olla + mantequilla y rehogar + zumo del limón. Añadir nata + sal + pimienta y hervir 2 min. a fuego suave. Escurrir los raviolis. Añadirlos sobre la salsa ya reducida. Servir.

### *«RISOTTO» A LA MILANESA*

**2 l de caldo de carne**  
**75 g de tuétano de ternera en dados**  
**1/2 cebolleta muy picada**  
**400 g de arroz redondo**  
**6 hebras de azafrán**  
**2 cucharadas soperas de vino blanco**  
**120 g de mantequilla**  
**120 g de parmesano rallado**  
**2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen**  
**1 pizca de sal y pimienta recién molida**

Poner el caldo a calentar en una cazuela.

Sofreír el tuétano en una olla baja, con aceite bien caliente.

Una vez disuelto, añadir la cebolleta y rehogarla durante 2 min.

Salpimentar.

Añadir el arroz, tostarlo durante 2 min., incorporar el azafrán y la sal, y remojar con vino blanco.

Dejar evaporar y seguir mojándolo, poco a poco, revolviendo continuamente con una cuchara de madera e incorporando el caldo caliente durante unos 16-17 min.

Sacar del fuego, añadir la mantequilla, el parmesano y el aceite, comprobar el punto de sal y pimienta, y añadir unas gotas de vino blanco.

### *«RISOTTO» BLANCO*

**250 g de arroz tipo carnaroli**

**100 g de tuétano de vaca**

**1 cebolleta pequeña picada**

**1 chalota gris picada**

**1 rama de apio en dados**

**1 pedazo de hinojo fresco en dados**

**1 chorrito de vino blanco**

**50 g de mantequilla fría en dados**

**100 g de queso parmesano rallado**

**1 l de caldo de ave caliente**

**Aceite de oliva y sal**

**1 puñado de hojas de apio crudas**

Picar el tuétano de vaca.

En una cazuela ancha y baja, deshacer el tuétano al fuego + aceite de oliva.

Rehogar la cebolleta + chalota + apio + hinojo.

Añadir el arroz + la mitad de las hojas de apio y tostarlo unos 3 min.

Mojar con el vino blanco y dejar evaporar.

Mojar poco a poco con el caldo de ave recién hecho, guisando el arroz sin parar de remover durante 16 min.

Sacar el arroz del fuego y mantecarlo con mantequilla fría + parmesano + aceite.

Esparcir la otra mitad de las hojas de apio.

Rectificar de sal y pimienta.

Listo.

### *«RISOTTO» COMUNISTA CON SALCHICHAS*

**8 salchichas gordas y buenas de carnicero**

**Vino tinto hasta cubrir**

**1 pizca de cayena**

**100 g de salchichón tierno en dados minúsculos**

**1 cebolla roja hermosa muy picada**

**2 dientes de ajo picados**

**300 g de arroz de grano redondo**

**2 cucharadas soperas de concentrado de tomate**

**Pimentón de La Vera dulce y picante**

**400 ml de vino tinto**

**Caldo de carne o agua + pastilla de caldo**

## **1 puñado de Idiazábal curado rallado** **Cebollino picado**

Colocar las salchichas en un sauté y cubrir de vino + cayena.  
Hervir suavemente hasta que en el fondo quede una glasa.  
En una olla fundir el salchichón, añadir cebolla + ajo + aceite y sofreír unos instantes.  
Añadir la mitad del vino y dejar reducir.  
Agregar el arroz, sofreír unos minutos + concentrado de tomate + pimentón.  
Añadir el resto del vino y dejar reducir dando vueltas sin parar.  
Ir mojando el arroz con el caldo, poco a poco, para que se vaya guisando.  
Así unos 15 min., hasta que el arroz esté al punto.  
Al final, ligarlo con el queso rallado.  
Partir las salchichas en pedazos con unas tijeras y colocarlas sobre el arroz.  
Espolvorear mucho cebollino picado.

## **«RISOTTO» DE ALMEJAS Y SETAS**

**1 cucharada sopera de aceite de oliva**  
**1 ajo laminado**  
**500 g de almejas**  
**Perejil picado**  
**Tomillo**  
**1 chorrito de txakoli**  
**2 cucharadas soperas de aceite de oliva**  
**2 ajos picados**  
**100 g de setas (trompetas, hongos, ziza, etc.)**  
**1 pizca de sal**  
**200 g de arroz arborio u otro tipo para risotto**  
**60 ml de txakoli**  
**1 l de caldo de pescado o gallina, caliente**  
**1 cucharada sopera de mascarpone**  
**30 g de Idiazábal, rallado**  
**Hierbas frescas (y, si se puede, también las flores: tomillo, perejil, cilantro, etc.)**

En una olla, calentar el aceite + ajo y añadir almejas + perejil + tomillo + 1 chorrito de txakoli.  
Tapar y cocer hasta que las almejas se abran.  
Apartar la cazuela del fuego y hacer el risotto.  
En otra olla baja, calentar aceite + ajo picado y añadir las setas laminadas + sal.  
Rehogar un par de minutos, agregar el arroz + txakoli y remover.  
Verter una taza de caldo y remover continuamente con una cuchara de madera.  
Añadir más caldo, 1/2 taza cada vez, y seguir removiendo.  
Seguir rehogando y añadiendo caldo hasta que el arroz esté *al dente* y caldoso, durante unos 18 min.  
Colar el caldo de almejas y añadirlo al risotto + mascarpone + Idiazábal + almejas.  
Remover y servir con hierbas + flores.

## **«RISOTTO» DE CALABACÍN Y JAMÓN**

**80 g de jamón de pato en tiras finas**  
**250 g de arroz carnaroli**

**2 calabacines**  
**Hojas de perejil**  
**100 g de cebolleta**  
**100 g de parmesano rallado**  
**100 g de aceitunas negras sin hueso**  
**100 ml de aceite de oliva virgen**  
**500 ml de caldo**  
**25 g de mantequilla**  
**30 ml de vino blanco**  
**Sal y pimienta**

Pelar y cortar las cebolletas en dados bien finos.

Pelar los calabacines con la piel de unos 5 mm de espesor y cortar en dados del mismo grosor, hasta obtener unos 200 g.

Triturar el perejil y 70 ml de aceite de oliva en un vaso para obtener un aceite verde.

Hervir el caldo y reservar.

Calentar el resto del aceite en una olla y colocar dentro las cebolletas, cocinarlas unos 3 min. y agregar los dados de pulpa de calabacín.

Dejar cocinar unos 3 min. más sin dejar que tomen color.

Agregar el arroz y desglasar con el vino blanco.

Incorporar poco a poco el caldo y sin dejar de remover durante unos 17 min., hasta obtener el punto deseado del arroz.

Por otro lado, saltear los dados de piel de calabacín.

Reservar.

Cuando el arroz esté listo, mezclarlo con el jamón, las pieles y las olivas negras en dados.

Retirar del fuego y agregar el queso rallado y la mantequilla.

Añadir un poco de aceite verde.

Rectificar de sal y servir.

### **«RISOTTO» DE PASTA CON HONGOS Y JAMÓN**

**320 g de pasta *puntalette***  
**100 g de jamón ibérico de 3 mm de grosor en dados**  
**100 g de boletus en conserva**  
**80 g de cebolleta**  
**30 g de mantequilla**  
**100 ml de nata líquida**  
**800 ml de caldo de ave**  
**40 g de parmesano rallado**  
**40 g de mascarpone**  
**30 ml de aceite de oliva**  
**50 ml de *txakoli***  
**Cebollino picado**  
**Sal y pimienta**

Rehogar unos 7 min. la cebolleta picada finamente en la mantequilla sin que llegue a dorarse.

Agregar la pasta y sofreír 3 min. más.

Añadir el jamón ibérico + boletus, salpimentar y sofreír 1 min. más.

Verter el vino blanco y dejar reducir a seco.

Continuar durante 10 min. la cocción con el caldo caliente como un *risotto*.

En los últimos minutos, añadir la nata y hervir 1 min. más.  
Retirar del fuego e incorporar fuera el parmesano y el mascarpone.  
Esparcir cebollino picado por encima.  
Aliñar con 1 cucharada de aceite.  
Se puede acompañar de unas flautas envueltas en jamón ibérico.

## *ZAMBURIÑAS CON PASTA*

**2,5 kg de zamburiñas frescas, con su cáscara**  
**600 g de espaguetis frescos**  
**1 mazo de ajetes tiernos, limpios y troceados**  
**1 chorrito de aceite de oliva**  
**1 trozo de queso manchego curado**  
**Sal**

Lavar cuidadosamente las conchas de las zamburiñas.  
Con la ayuda de un cuchillo, deslizar el filo por el interior de la zamburiña para intentar abrirla y retirar las zamburiñas lo más enteras posible.

Una vez abiertas y desprendidas de sus dos conchas, retirar las rebarbas sucias que rodean a la nuez blanca, para rescatar únicamente el músculo blanco.

Cocer la pasta a fuego suave.

Ecurrir.

En una sartén a fuego suave, verter el aceite + ajetes + sal.

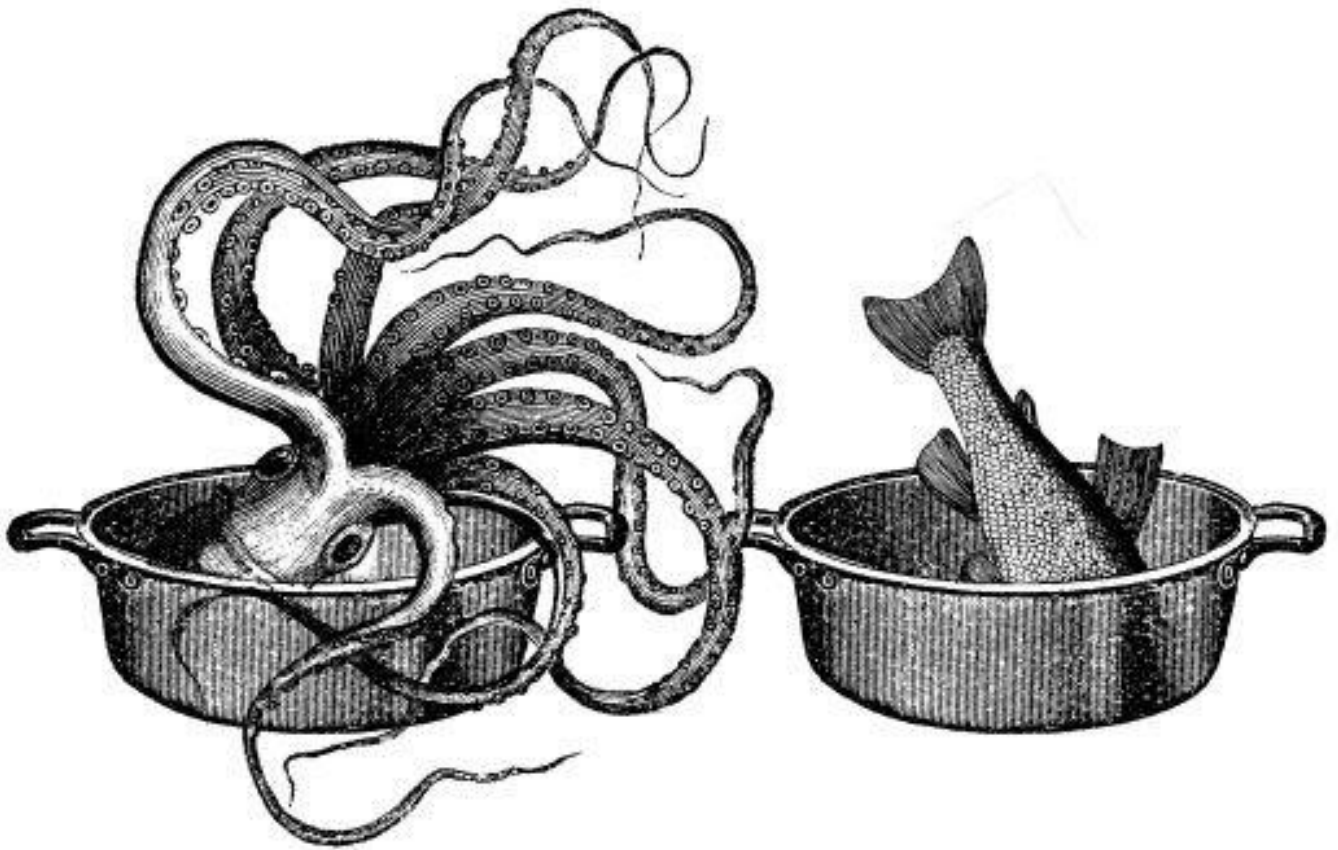
Saltear las zamburiñas en la sartén de los ajetes + 1 gota de aceite, con la sartén muy caliente y justo para que tomen color pero queden crudas (cuestión de segundos).

En la propia sartén, añadir la pasta + ajetes + sal.

Servir rápidamente, rociando la superficie con lascas bien finas de queso manchego curado.

Listo.





**PESCADOS, MARISCOS,  
MOLUSCOS Y PRODUCTOS DEL MAR**

## «ALL I PEBRE» DE RAPE, LANGOSTINOS Y ALMEJAS

### *Para el caldo:*

La cabeza del rape en pedazos pequeños  
Cáscaras de langostinos y carabineros  
1 cucharada sopera de tomate concentrado  
1 cebolleta  
1 puerro  
1 atadillo de rabos de perejil  
Aceite de oliva y sal  
Agua

### *Además:*

8 dientes de ajo pelados  
1 puñado de almendras con piel  
1 trozo de pan *sopako*  
1 cucharada sopera de pimentón de La Vera  
1 pizca de pulpa de guindilla  
4 patatas hermosas  
1 cola de rape hermosa, sin pellejo y con la espina  
12 langostinos pelados  
4 carabineros pelados  
2 puñados de almejas hermosas  
Perejil picado  
Aceite de oliva

### *Para el caldo:*

En una olla, rehogar cáscaras + cabezas, con coloración.  
Añadir el tomate + cebolleta + puerro + atadillo.  
Cubrir con agua y hervir durante 20 min.  
Colar y reducirlo 10 min. para que quede concentrado.  
En una olla hermosa, poner aceite + ajos troceados toscamente + almendras + pan.  
Dejar que se poche sin dorar demasiado, acercándolo y alejándolo del fuego.  
Ecurrir todo a un mortero.  
En el aceite añadir el pimentón + guindilla + caldo, para que no se arrebate.  
Cascar sobre el jugo las patatas, que deben quedar cubiertas + sal.  
Guisarlas 20 min. a fuego suave.  
Majar el contenido del mortero.  
Trocear el rape + sal.  
Meter el pescado en la olla + almejas y guisarlo 3 min.  
Sazonar langostinos + carabineros y añadirlos al guiso + picada.  
Rectificar de sal.

Reducir o estirar con caldo.

Espolvorear perejil.

Listo.

## *ALMEJA ABIERTA CON MAHONESA DE TRUFA*

### ***Para las almejas:***

**12 almejas grandes**

**50 ml de sidra**

### ***Para la mahonesa de trufa:***

**2 yemas de huevo**

**1 cucharada sopera de vinagre de sidra**

**150 ml de aceite de oliva virgen**

**30 g de trufa picada**

### ***Además:***

**Perifollo y cebollino picado**

**Juliana de trufa**

**Sal gorda**

Poner la sidra al fuego y, cuando empiece a hervir, echar las almejas.

Dejar cocer durante 1 min. y retirarlas a una bandeja fría.

La almeja tiene que quedar totalmente cruda, pero con este paso se facilita la tarea de abrirlas, sin el riesgo de romper la cáscara.

Con la ayuda de una puntilla, sacar las almejas de la cáscara y reservarlas.

Añadir el jugo que hayan soltado a la sidra y reducir hasta conseguir 30 ml de líquido.

Colar con un colador fino, dejar enfriar y reservar este líquido para agregarlo después a la mahonesa.

Para preparar la mahonesa de trufa, colocar las yemas de huevo en un cuenco con el vinagre de sidra y la trufa picada y, con un túrmix, ir batiendo y añadiendo el aceite hasta montarla del todo.

Agregar el líquido reducido de almejas que habíamos reservado y acabar de batir.

Poner cada almeja dentro de su concha y cubrir ligeramente con la mahonesa de trufa.

Encima de cada almeja poner 1 hoja de perifollo, cebollino picado y 1 ligera juliana de trufa.

Presentar las almejas en un plato sobre sal gorda.

## *ALMEJAS CON REFRITO*

**1,6 kg de almejas**

**3 cucharadas soperas de aceite de oliva**

**1 punta de cayena**

**3 dientes de ajo laminados**

**1 cucharada sopera de vinagre de sidra**

**1 cucharilla de café de perejil picado toscamente**

Limpiar las almejas, escurrirlas una vez limpias y secarlas.

En una sartén amplia echar aceite de oliva + cayena + ajos laminados y, sin que dé tiempo a que se quemem, volcar las almejas, dando unas vueltas.

Saltear las almejas y retirarlas a una bandeja según se vayan abriendo.

Cuando estén todas, añadir vinagre de sidra y dejar reducir unos instantes.

Fuera del fuego, añadir perejil picado y dar unas vueltas.

Rectificar el sazónamiento si fuera necesario y volcar sobre las almejas.



## *ALMEJAS EN SALSA VIEJA*

**750 g de almejas**  
**1 pizca de harina**  
**3 dientes de ajo picados**  
**1 pizca de cayena**  
**1 copa de manzanilla**  
**1 pizca de salsa de tomate**  
**200 ml de caldo de pescado caliente**  
**Aceite de oliva**  
**Perejil picado**

Añadir harina en un bol sobre las almejas y removerlas con las manos.

Sofreír aceite + ajos + cayena.

Añadir almejas + manzanilla + salsa de tomate + caldo y tapar.

Dejar que se abran las almejas y espolvorear perejil picado.

## *ANCHOAS A LA PAPILOTE*

**1 kg de anchoas abiertas en libro**  
**6 cebolletas en tiras finas**  
**6 pimientos verdes en tiras finas**  
**3 cucharadas soperas de vinagre de sidra**  
**3 dientes de ajo fileteados**  
**Perejil picado**  
**Aceite de oliva y sal**

Pochar en aceite la cebolleta + pimiento verde + sal.

Limpiar bien las anchoas, quitándoles la cabeza, los interiores y las espinas.

Colocar en una cazuela una base con verdura pochada + 1 capa de anchoas con la piel hacia arriba + sal y cubrir toda la superficie.

Repetir la operación cuantas veces sea posible y terminar con 1 capa de verdura.

En una sartén hacer un refrito de aceite + ajos, verterlo sobre las anchoas, desglasar con el vinagre y rociar.

Tapar la cazuela y cocerlo durante 5 min. a fuego suave.

Dejarlas reposar 2 min., tapadas y fuera del fuego.

Espolvorear con perejil.

Servir rápidamente.

## *ANCHOAS DEL CANTÁBRICO MARINADAS*

**1 kg de anchoa fresca grande**  
**600 ml de vinagre de sidra**  
**400 ml de agua fría**  
**1 cucharada sopera bien colmada de sal**  
**Ajo picado**  
**Perejil picado**  
**Aceite de oliva virgen**

Antes de elaborar esta receta guardar el vinagre y el agua en el frigorífico, porque de esta manera la carne

del pescado resultará más firme y sabrosa.

Limpiar las anchoas si es que no las han limpiado en la pescadería.

Quitarles la cabeza y las tripas con sumo cuidado para no dañarlas, dejando la espina central intacta.

Si las anchoas están muy sucias de sangre, pasarlas rápidamente por debajo del agua.

Preparar la marinada con el vinagre, agua y la sal e introducir las anchoas dentro.

Meterlas en el frigorífico y tenerlas marinando durante 7 horas, dependiendo siempre del tamaño.

Pasado este tiempo, comprobar el punto de marinado antes de sacar; la parte central debe quedar ligeramente cruda.

Hay que tener en cuenta que el vinagre es un ácido y va a seguir trabajando.

Escurrir las anchoas y, ahora sí, quitarles la espina central e ir introduciéndolas, con la piel hacia arriba, en un *tupper* con un buen aceite de oliva virgen.

Si queremos, podemos aderezar este aceite con ajo picado y hojas de perejil.

Presentar con una patata cocida tibia aderezada con perejil picado.

## *ANCHOAS «FALSETE»*

**750 g de anchoas limpias, lavadas y secas**

**6 dientes de ajo laminados**

**1 guindilla cayena**

**Perejil picado**

**Vinagre de sidra**

**Aceite de oliva y sal**

Untar una bandeja de horno con 1 chorrito de aceite.

Colocar las anchoas unas junto a las otras, bien apretadas + sal.

Meter la bandeja en el horno grill, en la parte de arriba.

Mientras, acercar el aceite al fuego + ajos + guindilla + perejil.

Sacar las anchoas del horno y rociarlas con el refrito de ajo.

Volver la sartén al fuego y añadir vinagre, reducir unos segundos y mojar las anchoas.

Espolvorear el perejil.

## *ANCHOAS FRITAS*

**20 anchoas frescas descabezadas y limpias de tripas**

**Aceite de oliva 0,4°**

**6 dientes de ajo fileteados**

**Sal y 1 guindilla cayena**

**Perejil picado**

Poner la sartén al fuego con el aceite de oliva + guindilla y esperar a que humee.

Sazonar las anchoas.

Añadir los filetes de ajo, que se dorarán rápidamente, y sin perder ni un segundo agregar las anchoas.

Darles la vuelta con una espumadera y dejarlas en el aceite 30 segundos.

Sacarlas con la espumadera a un plato bien empapadas de aceite y ajos, y espolvorearlas con el perejil.

## *ANCHOAS MARINADAS CON MAHONESA DE ACEITUNAS*

***Para las anchoas marinadas:***

**1 kg de anchoa fresca grande**  
**600 ml de vinagre de sidra**  
**400 ml de agua fría**  
**1 cucharada sopera bien colmada de sal**

**Además:**

**Ajo fileteado + vinagre**  
**Perejil picado**  
**1 poco de cayena**

**Para la mahonesa ligera de aceitunas:**

**6 aceitunas negras sin hueso**  
**1 huevo**  
**1 cucharada sopera de perejil picado o en hojas**  
**1 cucharada sopera de mostaza**  
**1/2 diente de ajo**  
**1 cucharada sopera de vinagre de sidra**  
**12 cucharadas soperas de aceite de oliva de 0,4°**  
**6 filetes de anchoa en aceite**

*Para las anchoas marinadas:*

Antes de elaborar esta receta guardar el vinagre y el agua en el frigorífico, porque de esta manera la carne del pescado resultará más firme y sabrosa.

Limpiar las anchoas si es que no las han limpiado en la pescadería.

Quitarles la cabeza y las tripas con sumo cuidado para no dañarlas, dejando la espina central intacta.

Si las anchoas están muy sucias de sangre, pasarlas rápidamente por debajo del agua.

Preparar la marinada con el vinagre, agua y la sal e introducir las anchoas dentro.

Meterla en el frigorífico y tenerla marinando durante 6 o 7 horas, dependiendo siempre del tamaño.

Pasado este tiempo, comprobar el punto de marinado antes de sacar; la parte central debe quedar ligeramente cruda.

Hay que tener en cuenta que el vinagre es un ácido y va a seguir trabajando.

Ecurrir las anchoas y, ahora sí, quitarles la espina central e ir introduciéndolas, con la piel hacia arriba, en un *tupper* o bandeja con un buen aceite de oliva virgen.

Poner en una sartén un poco de aceite y hacer un refrito con dicho aceite, ajo fileteado y un poco de cayena.

Espolvorear con perejil.

A la hora de emplatar, poner en el plato una cama de mahonesa, poner encima las anchoas marinadas y, sobre ellas, verter un poco del aceite con ajos del refrito.

Para evitar que coja otros olores, se puede tapar.

*Para la mahonesa:*

Montarlo todo junto en la túrmix durante unos pocos segundos.

### **ANCHOAS RELLENAS de Borja Aparici**

**20 anchoas más bien grandes abiertas en libro**  
**2 cebollas**  
**1 pimiento verde en tiras finas**  
**Harina y huevo para rebozar**  
**Sal**

Pochar las cebollas + pimiento + sal sin que llegue a dorarse (este es el relleno).

Sazonar las anchoas, sobre cada una colocar un poco del relleno y encima de este otra anchoa, como si fuera un bocata.

Repetir el proceso con la cantidad que deseemos.

Rebozar las anchoas en harina y huevo, y freírlas en aceite de oliva.

## *ANGULAS TRADICIONALES*

**500 g de angulas**

**3 cucharadas soperas de aceite de oliva 0,4°**

**1/2 diente de ajo fileteado**

**1/4 de cayena picadita**

Calentar una sartén antiadherente.

Echar el aceite, el ajo y la cayena.

Cuando baile bien el ajo, añadir las angulas y remover con una cuchara de palo.

Tenerlo más o menos 2 min., justo hasta que se calienten bien, y servir en cazuela de barro o en plato hondo caliente.

## *BACALAO AJOARRIERO*

**Aceite de oliva**

**1 cebolleta picada**

**5 dientes de ajo picados**

**1 pizca de cayena**

**1 chorro de vino blanco**

**3 tajadas de bacalao desalado**

**12 cucharadas soperas de salsa de tomate**

**La pulpa de 10 pimientos choriceros, remojados en agua**

**Perejil picado**

**Guindilla**

**Sal**

Desmigar el bacalao con las manos.

Rehogar cebolleta + ajo + guindilla.

Añadir el bacalao y remover durante 5 min.

Añadir el choricero + tomate y dejar hervir suavemente.

Añadir perejil y rectificar de sal.

## *BACALAO AJOARRIERO «HOTEL LA PERLA»*

**1 kg de lomos de bacalao desalado**

**250 g de cebolla picada**

**125 g de pimiento verde picado**

**200 g de pimiento del piquillo picado**

**4 dientes de ajos picados**

**400 g de salsa de tomate con bastante cebolla pochada**

**2 cucharadas de aceite de oliva**  
**6 dientes de ajo laminados finos**  
**Perejil picado**  
**Guindilla**

Pochar con 1 chorrito de ese aceite de oliva + cebolla + pimiento verde.  
Cuando esté casi hecho, y sin que coja color, añadir pimiento del piquillo.  
Dejarlo 5 min. más o menos y añadir el ajo picado + tomate frito.  
Poner en marcha el aceite con los medios ajos y sumergir en él los lomos de bacalao.  
Dejar que vaya haciendo pilpil, lentamente.  
Retirar las tajadas de bacalao del aceite.  
Levantarles la piel, picarla sobre la tabla, añadirla al sofrito y remover.  
Hacer en una sartén a fuego suave un refrito con aceite + ajos laminados + guindilla.  
Colocar sobre el sofrito las tajadas de bacalao sin piel + refrito colado de ajos + perejil.  
Poner a fuego lento y sin parar de mover la cazuela.  
El bacalao se irá desmigando en láminas y el refrito se irá ligando con el tomate.  
El conjunto queda con una textura especial.  
Es importante no desmiguar el bacalao y ponerlo entero.  
Así, con el vaivén de la cazuela se irán haciendo las láminas.  
Listo.

## *BACALAO A LA VIZCAÍNA*

**4 trozos de bacalao de 150 g cada uno**  
**175 ml de aceite de ajos**  
**250 g de cebolla blanca**  
**250 g de cebolla roja**  
**1 puerro pequeño**  
**1 zanahoria pequeña**  
**70 g de tomate natural**  
**1 pimiento verde pequeño**  
**50 g de pan seco**  
**75 ml de vino blanco**  
**50 ml de coñac**  
**500 ml de caldo de pescado o fumé**  
**9 pimientos choriceros**

Poner en una olla el aceite de ajos + 2 cebollas + puerro + zanahoria + tomate + pimiento verde y pochar a fuego lento durante 1 hora y 30 min.  
Transcurrido ese tiempo, añadir el pan + vino blanco + coñac y dejarlo otra 1/2 hora a fuego lento, computando.  
Mientras, escaldar los pimientos choriceros, sacar del agua y rescatar la pulpa.  
Añadir el caldo y dejar que hierva 1 hora más.  
Agregar la pulpa del pimiento choricero y dejarlo pochar todo junto 1/2 hora más.  
A continuación, retirar y pasar por el pasapurés y después por el fino.  
Poner a punto de sal.  
Es importante no triturar nunca esta salsa con la batidora.  
Sacar el bacalao, escurrirlo e introducirlo en una cazuela con la salsa vizcaína.  
El bacalao debe acabarse dentro de la vizcaína a fuego suave y siempre cubierto de salsa.

## *BACALAO AL CLUB RANERO*

**1 kg de bacalao**  
**750 ml de aceite de oliva virgen extra**  
**4 cebollas blancas**  
**4 tomates maduros**  
**2 pimientos verdes o 6 pequeños**  
**2 dientes de ajo picados**  
**1 cucharada de perejil picado**  
**5 pimientos choriceros bien curiosos**

Escoger un buen bacalao y cortarlo en trozos cuadrados.

Ponerlo a desalar en agua fría por espacio de 30 horas, cambiándolo varias veces de agua.

1 hora antes de guisar el bacalao, preparar la fritada.

Para ello, poner en una cazuela 100 ml de aceite, añadir las cebollas cortadas en dados pequeños, rehogar un poco, añadir los pimientos verdes en cuadraditos, rehogar otro poco y, seguidamente, echar los tomates (estos se escaldan, se refrescan en agua fría, se pelan y, sin pepitas, se cortan en cuadrados pequeños).

Freírlo todo con cuidado de no pasarse, pues los tres ingredientes (cebolla, pimiento y tomate) han de conservarse enteros.

En el último momento, agregar el perejil picado y el ajo y, por último, la pulpa de choricero.

Cocer lentamente hasta que quede todo hecho, pero entero, sin romper.

Retirar el bacalao del agua, desescamarlo con cuidado, quitarle las espinas y seguidamente secarlo bien.

En principio hay que hacer el bacalao al pil-pil, como una mahonesa suave.

Ecurrir el fondo de verduras de antes en un chino o tamiz para que suelte el aceite y, una vez escurrido, montar el Club Ranero.

Hay que intentar hacerlo poco antes de servir, para que no le suba nada de aceite y quede bien ligado.

Entonces, con el bacalao al pil-pil ya bien hecho y ligado en una cazuela plana, mezclarlo con las verduritas y ligarlos con mucho cuidado, sin romper el bacalao.

## *BACALAO AL PIL-PIL*

### *Para el bacalao:*

**100 g de bacalao en lomo**  
**Pil-pil ligero**  
**Perejil picado**  
**Aceite de ajo confitado (3 cabezas de ajo por l de aceite)**

### *Para la salsa pil-pil:*

**250 g de pieles de bacalao**  
**250 g de aceite de ajo confitado**

### *Para el pil-pil:*

Para el aceite de ajo, confitar los ajos en el aceite a fuego moderado.

Poner las pieles y el aceite de ajo a fuego lento, sin que hierva jamás.

Cuando veamos que ha soltado la gelatina, colarlo y montarlo con una varilla, pero sin que quede muy espeso.

Si no, echar un poco de agua.

Probar de sal y reservar hasta la hora de usarlo.

*Para confitar el bacalao:*

Poner los lomos de bacalao desalado, con la piel hacia arriba, en aceite de ajos a confitar a fuego muy suave, sin superar los 80 °C para que no se reseque.

Cuando estén bien confitados, colocar bien el taco de bacalao y terminar salseando con el pil-pil.

Calentarlo un poco a fuego suave hasta que se integren todos los sabores.

Decorar con perejil picado y unos dientes de ajo confitado.

## **BACALAO CON BERBERECHOS**

**4 lomos de bacalao**

**1 kg de berberechos frescos**

**1 cebolleta picada**

**1 cayena**

**5 ajos tiernos limpios, enteros**

**4 dientes de ajo picados**

**1 pizca de harina**

**1 chorrito de manzanilla**

**1 chorrito de vermú blanco**

**Cebollino picado**

**500 g de patatas nuevas pequeñas, cocidas en agua con piel y peladas**

**Aceite de oliva**

En una olla ancha y baja, rehogar cebolleta + cayena + ajo + aceite.

Picar los ajetes sobre la tabla.

Añadir los ajetes al sofrito y dar unas vueltas.

Añadir harina + manzanilla + vermú + berberechos, tapar y dejar que se abran.

Cortar las patatas en rodajas.

Ecurrir los berberechos y comprobar la densidad del caldo del fondo.

Reducir o añadir un poco de agua, según.

Colocar los lomos de bacalao en el fondo y dejarlos guisar.

Antes de sacar del fuego, espolvorear los berberechos + tapizar con patatas.

Rociar aceite crudo y ligar.

Espolvorear con cebollino picado.

Listo.

## **BACALAO CONFITADO CON VINAGRETA DE MEJILLONES**

*Para el bacalao confitado:*

**100 g de bacalao en lomo**

**Aceite para hacer y entibiar el bacalao**

**3 dientes de ajo**

**Media cayena**

*Para la vinagreta de mejillones:*

**450 g de mejillones**

**200 g de mahonesa**

**200 ml de jugo de mejillón**

**5 ml de vinagre de jerez**

## **1 vaso de sidra**

**Además:**

**Cebollino o perifollo picado**

**Aceite de oliva**

*Para confitar el bacalao:*

Poner a confitar, a fuego muy suave y durante unos 8-10 min., los lomos de bacalao desalado, sumergidos en aceite de oliva con 3 dientes de ajo, sin que se superen los 80 °C para que no se reseque.

*Para la vinagreta de mejillones:*

Introducir los mejillones en un sauté con un poco de sidra y cocinarlos unos breves instantes hasta que se abran (poniéndole una tapa encima).

Recuperar el mejillón de la concha y reservar el jugo del mejillón.

Introducir en una batidora americana los 200 g de mejillón (ya limpio) junto con los 200 g de jugo, la mahonesa y el vinagre, y triturar durante 5 min.

Pasar el resultado por un chino fino y reservar.

Dejar el resto de los mejillones para el emplatado.

Emplatar el bacalao confitado con una base de vinagreta y con unos mejillones por encima.

Rociar, también por encima, con un poco más de la vinagreta de mejillones, cebollino o perifollo picado y 1 hilo de aceite de oliva.

## **BACALAO CON «KOKOTXAS» Y ALMEJAS**

**4 lomos de bacalao desalado**

**350 g de kokotxas de bacalao desalado**

**15 almejas hermosas**

**4 dientes de ajo picados**

**1 pizca de cayena**

**200 ml de caldo de pescado**

**2 cucharadas de perejil picado**

**Vino blanco**

**Aceite de oliva virgen**

**Agua y sal**

En una cazuela ancha y baja, bailar el aceite + ajo picado + cayena.

Introducir los lomos de bacalao con la piel hacia arriba + kokotxas + vino blanco y dejar que se vaya haciendo, moviendo la cazuela en vaivén, para que ligue la salsa.

Mojar poco a poco con el caldo de pescado para ayudar a formar la emulsión si es necesario.

En una cazuela aparte, abrir las almejas con aceite + ajos picados + vino blanco.

Conforme se abran, rescatarlas, dejando que el jugo se reduzca ligeramente.

Pasados unos minutos (dependiendo del grosor de las tajadas), añadir a la cazuela las almejas + jugo reducido + perejil.

Dar un último meneo en vaivén al conjunto.

Servir.

## **BACALAO CON PATATAS, COLIFLOR Y AJADA**

**2 lomos de bacalao desalados de 800 g**



**500 g de patatas pequeñas peladas**  
**1 coliflor pequeña en ramilletes**

***Para la ajada:***

**1 cebolla en tiras**  
**6 dientes de ajo laminados**  
**1 hoja de laurel**  
**1 cucharada de pimentón de La Vera**  
**1 chorrito de vinagre de manzana**  
**Aceite de oliva**  
**Agua y sal**

Poner agua a hervir.

En un cazo poner aceite de oliva a calentar.

Preparar la ajada pochando cebolla + ajos + laurel + sal en el cazo del aceite, durante 5 min.

Introducir en el agua las patatas + coliflor + sal y hervir a fuego suave durante 20 min.

Trocear el bacalao sobre la tabla.

Transcurridos 5 min., añadir sobre la ajada el pimentón de La Vera + vinagre, cortando la cocción.

Dejar reposar la ajada unos 5 min.

Proseguir con la cocción de la verdura.

Meter el bacalao en el agua de cocción y dejarlo unos 5 min.

Filtrar la ajada.

Ecurrir los lomos de bacalao del agua, posarlos sobre la verdura y empapar con la ajada.

Servir.

### ***BACALAO CON PUERROS EXPRÉS***

**2 lomos de bacalao desalado**  
**350 g de blanco de puerro en tiras finas**  
**2 dientes de ajo picados**  
**1 chorrito de aceite de oliva virgen**  
**1 pizca de pimentón de La Vera**  
**1 chorrito de vino blanco**  
**Sal**

En un recipiente con tapa apto para microondas, colocar el puerro + ajo + aceite de oliva + pimentón + sal. Hornear bien cubierto a la máxima potencia durante 15 min., dando unas vueltas para que la verdura se sofría por igual.

Pasado ese tiempo, añadir el vino + 2 lomos de bacalao, continuando otros 4 min. más a la máxima potencia.

Listo.

Colocar en un plato y rociar con aceite de oliva virgen crudo.

### ***BACALAO CON PURÉ DE BERZA Y ALIOLI***

**4 tajadas de lomo de bacalao desalado**

***Para el puré:***

**4 patatas medianas peladas**

### **1 bouquet garni**

**1 berza pequeña en hojas sueltas lavadas**

**100 ml de aceite de oliva**

**5 dientes de ajo en láminas**

**1 puntita de guindilla**

**100 ml de leche caliente**

**100 g de mantequilla**

**Sal**

### **Para el alioli:**

**2 yemas de huevo**

**50 g de ajo confitado**

**200 ml de aceite de ajos en el que confitamos el ajo, frío**

**100 ml de nata**

**1 chorrito de zumo de limón**

**Cebollino picado**

**Sal**

Poner a cocer las patatas partidas en cuartos + agua + *bouquet garni* + sal.

Sobre la tabla, retirar los nervios a las hojas de berza y trocearlas.

Añadirla al agua hirviendo + sal.

Hervirla destapada durante 25 min.

Hacer el alioli.

Añadir a una batidora yemas + ajo y salpimentar, montar con aceite y aligerar con nata.

Sazonar + 1 gota de limón.

Añadir el cebollino.

Hacer un refrito de aceite + ajos + guindilla y echarlo sobre la berza hirviendo.

Proseguir con la cocción.

Machacar la patata con el machacador y añadirle leche + mantequilla.

Añadir el puré sobre la cazuela de la berza escurrida, poco a poco, hasta conseguir una densidad adecuada.

Colocar el bacalao en una bandeja para microondas y meterlo, a potencia media, durante 4 min.

Colocar el bacalao sobre el puré y rociar con el alioli.

Listo.

## **BACALAO CON TOMATE**

**4 lomos de bacalao**

**2 dientes de ajo**

**1 ajo fresco**

**3 cucharadas de hojas de perejil**

**1 pizca de pimentón de La Vera**

**1 chalota pelada**

**1 pizca de guindilla**

**1 chorrito de vino blanco**

**1 l de salsa de tomate**

**2 pimientos morrones verdes asados, pelados y despepitados**

**Aceite de oliva**

**Sal**

En la batidora de especias, triturar ajos + ajo fresco + perejil + pimentón + chalota + guindilla + aceite de oliva + sal.

En una cazuela echar el majado y rehogarlo 2 min.

Mojar con vino blanco y dejar evaporar.

Añadir la salsa de tomate y dejar que se guise unos 10 min., hasta que se consuma y quede sofrita.

Deslizar en el interior las tajadas de bacalao, con la piel hacia arriba.

Que las cubra bien el tomate.

Romper en tiras anchas los pimientos asados y colocarlos entre las tajadas.

Dejar guisar unos 5 min.

Listo.

### *BACALAO «DOURADO» EXPRÉS*

**1 cebolleta grande picada**

**2 dientes de ajo picados**

**1 cayena**

**400 g de bacalao desmigado**

**1 bolsa de patatas fritas de calidad**

**4 huevos**

**Perejil picado**

**Aceite de oliva y sal**

Meter el desmigado en una fuente y hornear en el microondas a 750 W durante 4 min.

En un sauté pochar la cebolleta + ajo + cayena + 1 pizca de sal.

Sacar el pescado del microondas y romperlo con un tenedor.

Añadir el bacalao al sofrito de cebolla + jugo de la bandeja y menear para que ligue.

Añadir las patatas fritas y dar vueltas, para que se impregne bien de los jugos.

Batir los huevos + sal + perejil.

Cuajar el bacalao sin que se seque.

Listo.

### *BACALAO EN SALSA VERDE*

**4 cucharadas de aceite de oliva virgen**

**2 dientes de ajo picados**

**4 lomos de bacalao con piel desalado**

**1 chorro de vino blanco**

**200 ml de caldo de pescado (o agua con pastilla)**

**Harina**

**1 puntita de guindilla cayena**

**Perejil picado**

**Sal**

Poner en una cazuela amplia el aceite de oliva con el ajo.

Arrimar a fuego suave y «bailar» el ajo.

Incorporar los lomos de bacalao, pasados ligeramente por harina, con la piel hacia arriba.

Menear y verter el vino.

Poco a poco, ir añadiendo con un cazo el caldo caliente, mover en vaivén y agregar perejil.

Por la acción del calor, suelta jugos y gelatina y ligamos la salsa.

Dejarlo 5 min. al fuego y, si es necesario, cubrirlo.

Agregar el resto del perejil, rectificar el sazón, añadir unas gotas de vino blanco y servir.

## *BACALAO LIGADO «ALIRÓN»*

**6 lomos de bacalao con su piel, desalados**

**1 diente de ajo**

**1 pizca de cayena**

**1 receta de salsa de champán**

**Cebollino picado**

**Aceite de oliva**

**Sal**

Cubrir el fondo de una olla con aceite + cayena + ajos laminados y bailarlos.

Apartar del fuego y templar.

Una vez que el aceite esté tibio, colocar los lomos de bacalao con la piel hacia arriba y ligarlos suavemente, mientras se cocinan arrimados al fuego, poco a poco.

Añadir la salsa de champán y los berberechos y dejar que hierva suavemente.

Probar de sal.

Espolvorear el cebollino picado.

Listo.

## *BACALAO REBOZADO*

**4 lomos de bacalao desalado**

**Aceite de oliva para freír**

**2 dientes de ajo con piel**

**2 huevos batidos**

**1 limón**

**1 pizca de harina**

**Cebollino picado**

Poner una sartén a fuego suave con 2 dedos de aceite + ajos enteros.

Trocear el bacalao y rallarle 1 pizca de cáscara de limón por encima.

Batir los huevos y pasarlo por harina + huevo.

Rebozarlo vuelta y vuelta.

Freírlo.

Listo.

Espolvorear con cebollino picado.

## *BERBERECHOS AL AZAFRÁN*

**1 kg de berberechos**

**1 bouquet garni de pescado**

**80 g de mantequilla**

**1 bulbo de hinojo en dados**

**1 cebolleta en dados**

**100 ml de nata líquida**

**8 hebras de azafrán**

**2 cucharadas soperas de cebollino picado**

## **1 chorro de vino blanco**

**Aceite de oliva**

**Sal y pimienta recién molida**

Lavar los berberechos.

Ponerlos en una olla + la mitad de la mantequilla + golpe de pimienta + *bouquet garni* + berberechos.

Añadirle vino blanco + aceite de oliva + agua.

Cubrir, ponerlo a fuego fuerte y remover un par de veces durante la cocción.

Retirarlos y recuperar el jugo de cocción de los berberechos, colado.

Poner en un sauté la mitad de la mantequilla + aceite de oliva + cebolleta + hinojo + sal y sudar.

Mojar con el jugo de cocción y reducir + nata + azafrán + la mitad del cebollino.

Añadir berberechos + el resto del cebollino, mezclar y servir.

## **BOGAVANTE A LA AMERICANA**

**1 bogavante hermoso**

**250 g de salsa americana**

**1 cucharada sopera de coñac**

**1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen**

**1 cucharada sopera de mantequilla**

**1 chalota picada**

**Unas gotas de armañac**

**Perejil picado**

**Agua y hielos**

**Sal y pimienta**

Poner a cocer el bogavante metiéndolo en el agua todavía fría con sal (unos 20 g/l).

Cuando empiecen los borbotones, escurrir sin demora y sumergir en agua helada con sal.

Separar las cabezas, las pinzas y el cuerpo, quitando las partes que no valen.

Trocear las colas en gruesos medallones, por las juntas, que deberán quedar crudas por dentro.

Dar un golpe a las pinzas para que se casque el caparazón.

Partir las cabezas en dos, retirando el cartílago.

Salpimentar los trozos de bogavante.

Poner una cazuela al fuego, añadir aceite de oliva + mantequilla + chalota picada, y colocar primero los pedazos gruesos para que se tuesten.

Incorporar los medallones, añadir más mantequilla y el coñac, y salpimentar.

Verter la salsa americana bien caliente, mezclar los corales con un poco de americana, agregarlo también y dejar que hierva unos minutos.

Añadir unas nueces pequeñas de mantequilla para darle brillo y unas gotas de armañac.

Espolvorear con perejil picado.

Rectificar el sazón y servir.

## **BOGAVANTE A LA PLANCHA de Igor Arregi**

**1 bogavante de 1,2-1,3 kg**

**1 dado de mantequilla**

**1 cucharada de whisky**

**Aceite de oliva**

**Sal**

Quitarle primero las «muelas» al bogavante y partirlo por la mitad.  
Reservar toda la parte de la cabeza (sesos, etc.) en una flanera.  
Marcar primero las muelas del bogavante unos 4 min. por cada lado.  
Después marcar el bogavante, primero por la parte de la carne unos 2 min. y luego por la otra parte unos 3 min.  
Una vez fuera del fuego, rellenar de nuevo la cabeza del bogavante.  
Añadir 1 chorrito de aceite de oliva y 1 dado de mantequilla, y hornear 7 min. a 190 °C.  
Una vez fuera del horno, flambea con whisky y emplatar.

### *BONITO CON SOFRITO DE TOMATE Y JENGIBRE*

**2 lomos gruesos de bonito fresco de 600 g, sin piel ni espinas**  
**1 trozo pequeño de jengibre fresco**  
**1 cebolleta pequeña picada**  
**1 diente de ajo picado**  
**3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen**  
**1 chorrito de vinagre de jerez**  
**1 lata de sofrito de tomate de calidad**  
**2 puñados de tomate cereza fresco**  
**1 pizca de perejil**  
**Sal y pimienta recién molida**

Pelar la raíz de jengibre y dejar la pulpa al aire.  
Apoyarla sobre una tabla, rebanarla en láminas bien delgadas y después cortar estas, a su vez, en finos bastones.  
Arrimar una cazuela a fuego suave y añadir 2 cucharadas de aceite + jengibre + cebolleta + ajo.  
Sofreír 10 min., sin que tome color.  
Seguidamente, añadir vinagre y dejar que se evapore unos segundos.  
Lavar los tomates cereza y cortarlos en dos, volcarlos al sofrito y dar unas vueltas, y dejar que se estofen suavemente 10 min. más.  
Pasado ese tiempo, añadir el sofrito de tomate, dar unas vueltas y salpimentar.  
Hacer escalopes gruesos de los lomos de bonito, eliminando la mayor cantidad posible de magro oscuro si lo hubiera.  
Salpimentar los escalopes de pescado.  
Arrimar una sartén antiadherente a fuego fuerte, rociar con la cucharada restante de aceite de oliva virgen y dorar el pescado por las dos caras hasta que se forme una costra bien tostada, debiendo quedar jugoso y sonrosado por dentro.  
Sobre el sofrito de tomate y jengibre, acomodar los escalopes salteados de bonito y sazonarlos.  
Espolvorear el perejil picado y servir.

### *BONITO CON TOMATE*

**1 lomo de bonito sin piel ni espinas de 500 g**  
**2 dientes de ajo picados**  
**1 cebolleta muy picada**  
**1 punta de pimiento verde picado**  
**1 chorrito de vino blanco**  
**2 tomates muy maduros, rallados**

### **Cebollino picado**

**Aceite de oliva**

**Sal y azúcar**

Dorar ligeramente en aceite la cebolleta + pimiento + ajo.  
Añadir el vino blanco + tomate + sal + azúcar y guisarlo 10 min.  
Trocear el bonito en la tabla y sazonarlo.  
Dorar el bonito en una sartén, vuelta y vuelta.  
Sumergirlo en el tomate, apagado pero caliente.  
Espolvorear cebollino picado.

## *BONITO CON TOMATE Y PIMIENTOS*

**3 dientes de ajo picados**

**1 lata de pimientos asados enteros**

**1 chorrito de vino blanco**

**4 lomos de atún o de bonito sin piel ni espinas, de 75 g cada uno**

**1 diente de ajo**

**Aceite de oliva**

**Sal**

**1 pizca de azúcar**

En una olla echar 1 chorrito de aceite y el ajo picado, sofreír y añadir pimientos + vino blanco, y dejar guisar unos minutos.  
Agregar el tomate exprés de la receta anterior + 1 pizca de azúcar y dejar hervir suavemente.  
Sobre una tabla, escalopar el lomo de bonito y sazonarlo.  
En una sartén antiadherente añadir unas gotas de aceite y 1 ajo aplastado.  
Dorarlo ligeramente por ambos lados.  
Meter en la cazuela el bonito salteado y rectificar el sazónamiento.

## *BONITO EMBOTADO TRADICIONAL*

**1 rodaja de bonito de la altura de los frascos, limpia, en 4 lomos**

**Fracos de cristal**

**Aceite de oliva 0,4°**

El bonito debe ser de excelente calidad, muy fresco.  
Los frascos de cristal, limpios y secos, deben tener cierre de anillas y gomas nuevas.  
El aceite debe ser de oliva 0,4°, a pesar de que hay quien embota con aceite de girasol.  
Partir el pescado en pedazos que entren en los frascos y refregarlos con aceite.  
Colocar en el fondo de cada frasco 2 dedos de aceite.  
Rellenar con el bonito sin dejar huecos.  
Cubrir con aceite y dejar reposar 12 horas en la nevera.  
Pasado ese tiempo, rellenar con aceite hasta cubrir y cerrar los tarros.  
Depositarlos en una olla que los cubra de agua, con el fondo cubierto por un cartón o periódico, para que el cristal no estalle con el calor.  
Cubrir con agua 4 dedos por encima y hervir suavemente 90 min. desde que rompa el hervor.  
Apagar el fuego y mantenerlo ahí 24 horas.  
Cubrir con agua hasta que lo cubra de nuevo —se evaporó por los 90 min. de cocción—, alumbrar el fuego

y tenerlo 30 min. más muy suave.

Así la conserva se afianza.

Cuando los tarros se enfrían en el agua, secarlos, limpiarlos, etiquetarlos y guardarlos.

No nos hemos olvidado de la sal, que cada uno la eche en el momento de consumir la conserva.

Evitamos la pesada cocción previa del pescado en agua, con lo que el bonito queda más jugoso.

Guardarlos en un lugar oscuro y fresco.

Pasados unos tres meses se podrán consumir.

Mantenerlos fuera del alcance de impacientes; cuanta mayor paciencia, mejor conserva.

La espera valdrá la pena.

## ***BONITO ENCEBOLLADO***

**1 rodaja de bonito de buen tamaño y 1,5-2 cm de grosor**

**1 kg de cebollas en tiras (o 4 cebollas grandes)**

**Sal**

En una cazuela pochar lentamente las cebollas hasta que cojan un tono dorado.

Se trata de caramelizar un poco la cebolla.

Si se va pegando al fondo, rascar con una cuchara de madera.

Al caramelizar la cebolla y quedar medio tostada, no necesita que la sazonemos.

Retirar la espina y la piel del bonito y sazonarlo.

Por si a algún comensal le resulta desagradable, retirar también la parte negruzca de la carne.

En la misma olla saltear el bonito durante 1 min., dejándolo casi crudo por dentro, ya que en la misma cebolla termina de cocerse.

Si no se va a comer inmediatamente, dejarlo más crudo todavía, dándole un calentón en el último momento.

## ***BONITO EN SALSA***

**1 lomo de bonito fresco de 900 g**

**Aceite de oliva y sal**

**500 ml de salsa de tomate guisada**

**20 pimientos de Gernika**

***Para la salsa:***

**2 cebolletas muy picadas**

**2 dientes de ajo picados**

**1 cucharada sopera de harina**

**1 pastilla de concentrado de carne**

**1 vaso de vino blanco**

**1 l de caldo de carne**

**Aceite de oliva y sal**

***Para la salsa:***

Tostar cebolleta + ajo + aceite, tono canela oscuro.

Añadir la harina + pastilla de caldo y romper.

Verter vino blanco y dejar evaporar.

Añadir el caldo.

Hervir 15 min. y colar.



Cortar el tallo de los pimientos con tijera, freírlos en aceite y escurrirlos + sal.  
Eliminar el aceite de la sartén y dorar los lomos de bonito.  
Escurrir los lomos y meterlos en la salsa oscura.  
Colocar salsa de tomate en el fondo de una fuente + bonito en salsa oscura + pimientos fritos.  
Listo.

### *BONITO «JANE IV» de Ramón Gaztelupe*

**2 berenjenas hermosas en dados**  
**1 cebolla picada**  
**1 diente de ajo fileteado**  
**400 g aprox. de atún o de bonito fresco en 1 trozo**  
**700 ml de sofrito de tomate ya hecho**  
**1 l de bechamel (mantequilla + harina + leche hervida)**  
**Queso Idiazábal tierno rallado**  
**Aceite de oliva, sal y pimienta**

Horno a 180 °C.  
Salpimentar las berenjenas y dejar que escurran el agua.  
En una olla sofreír aceite + cebolla + ajo + berenjenas + salpimentar.  
Preparar la bechamel.  
Mientras, limpiar y cortar el atún o bonito en dados.  
Saltear el bonito un segundo en una sartén.  
En una fuente poner la berenjena en el fondo + atún salteado + tomate + bechamel + queso rallado.  
Hornear 15 min. para gratinar.  
Listo.

### *BONITO MARINADO CON ESPECIAS*

**500 g de bonito en un lomo alargado**  
**250 g de aceite de oliva virgen extra**  
**1 ajo sin germen**  
**2 cayenas**  
**3 granos de pimienta negra**  
**1 pizca de tomillo**  
**1 pizca de romero y salvia**  
**1 pizca de *paprika* o pimentón**  
**Sal gorda**  
**1 aguacate**  
**Perifollo fresco deshojado en ramilletes**  
**Cebolleta fresca en aros medianos**  
**1 limón**

En un mortero majar ajo + cayena + pimientas + hierbas + *paprika* + aceite + sal.  
Meter en un molde de *plum-cake* de cristal y dejar reposar en la nevera.  
Limpiar el lomo de bonito de espinas, piel y sangre.  
Cubrirlo de sal gorda y dejarlo en la nevera 1 hora y 30 min.  
Rescatar el bonito de la sal, sin pasar por agua.

Sumergirlo en el aceite y dejarlo 24 horas dentro para que se empape bien.  
Partir el aguacate y pellizcar su carne, laminar el bonito y aliñarlo con zumo de limón + aceite de la marinada o de oliva virgen.  
Espolvorear cebolleta en aros y perifollo deshojado, y rallar cáscara de limón.



## *BONITO MARINADO EN AGUA DE MAR Y CÍTRICOS de Gorka Txapartegi*

**250 g de lomo de cimarrón**

### ***Para la marinada:***

**2 l de agua de mar**  
**225 ml de vinagre de sidra**  
**Corteza de naranja**  
**4 dientes de ajo**

### ***Para la juliana de naranja:***

**1 naranja**  
**125 ml de jarabe al 30 por ciento**

### ***Para el licuado de tomate:***

**1 tomate**  
**4 cucharadas soperas de aceite de oliva 1/2 cucharada de café de sal**  
**1/2 cucharada de café de azúcar**

### ***Además:***

**Brotes frescos al gusto**  
**Aliño de vinagre de Módena y aceite de oliva**

### ***Para el atún:***

Limpiar el lomo de pieles y sangre.  
Partir horizontalmente en lomos pequeños, de 6 x 4 cm aprox.  
Reservar así para marinar.

### ***Para la marinada:***

Juntar todos los ingredientes e introducir los lomos de atún durante 1 hora.  
Sacar, secar y cortar a contrabeta con un grosor de 1 cm (debe quedar semicocido por fuera y crudo por dentro).

### ***Para la juliana de naranja:***

Pelar la naranja, separar la parte blanca de la piel y cortar en juliana.  
Elaborar un jarabe al 30 por ciento y escaldar las pieles.

### ***Para el licuado de tomate:***

Pelar los tomates, tritarlos, colarlos, añadir la sal y el azúcar y, con la ayuda de la túrmix, montar con el aceite de oliva.  
Sobre el plato o fuente, colocar los trozos de atún como si fuese un *tataki*.

Aliñar y poner la juliana de naranja, los brotes y, para terminar, el licuado de tomate en los laterales.

### ***BONITO SALTEADO SOBRE ENSALADA DE TOMATE***

- 1 cebolleta cortada en tiras hiperfinas**
- 3 tomates muy maduros**
- 1 lomo de bonito limpio**
- Aceite de oliva virgen extra y vinagre**
- Sal y pimienta**
- Agua + hielos**
- 1 frasco de rosca vacío para hacer la vinagreta**

Meter la cebolleta en agua + hielos.  
Pelar los tomates y cortarlos en gajos.  
Preparar la vinagreta en el tarro con aceite + vinagre + sal.  
Sobre la tabla, hacer escalopes de bonito y sazonarlos.  
En una sartén antiadherente con aceite, saltear los lomos de bonito.  
Aliñar la ensalada, colocarla en una bandeja y apoyar por encima el pescado.  
Ecurrir la cebolleta y ponerla sobre la ensalada.  
Rociar aceite de oliva virgen.

### ***BRANDADA DE BACALAO***

- 200 g de pulpa de patata cocida**
- 100 ml de aceite de oliva normal**
- 500 ml de leche hervida**
- 500 g de bacalao desalado**
- 6 dientes de ajo**
- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra**
- Perejil picado**
- Escarola**
- Nueces peladas**

#### ***Para la vinagreta de la ensalada:***

- Aceite de oliva**
- Vinagre**
- Sal y pimienta**

Cubrir el bacalao con leche y arrimar al fuego, 5 min.  
Freír los ajos en el aceite normal.  
Desmigalar el bacalao.  
Machacar la pulpa de patata + añadir bacalao.  
Agrega el aceite colado de ajos + aceite crudo + perejil picado.  
Tener leche tibia a mano para añadir un poco.  
Acompañar con una escarola aliñada con nueces.

### ***BRANDADA FRÍA DE BACALAO***

**500 g de cebolleta picada**  
**500 g de bacalao desmigado y desalado**  
**500 ml de nata líquida**  
**7 hojas de gelatina**  
**10 g de ajo laminado**  
**1 guindilla cayena**  
**150 ml de aceite de oliva virgen**

*Para el aceite verde:*

**15 g de hojas de perejil**  
**180 ml de aceite de oliva virgen extra**  
**1 rebanada de pan de centeno cortado al bias**  
**Aceite verde**  
**Perifollo**

*Para la brandada:*

En una cazuela calentar aceite de oliva + ajo + guindilla.  
Cuando el ajo se dore, añadir la cebolleta picada y rehogar sin que coja color.  
En ese punto subir el fuego, agregar el bacalao y cocinar 5 min.  
Verter nata líquida y hervir 5 min.  
Añadir hojas de gelatina previamente hidratadas.  
Pasar la mezcla por la túrmix a la velocidad máxima, colocar en una bandeja y enfriar.  
Triturar en la túrmix los ingredientes del aceite verde, pasar por un colador y reservar.  
Tostar las rebanadas de pan, colocar encima la brandada y manchar con el aceite verde y el perifollo.  
Listo.

## **BUÑUELOS DE BACALAO**

**250 ml de leche**  
**100 g de mantequilla**  
**1 pizca de sal**  
**125 g de harina**  
**5 huevos**  
**4 ajos picados**  
**Nuez moscada y pimienta negra**

*Además:*

**250 g de bacalao desalado picado**  
**Perejil**

Poner al fuego un cazo con la leche + mantequilla + sal + ajo + nuez moscada.  
Al primer hervor, añadir harina y mezclar bien con una espátula sin retirar del fuego.  
Cuando ya esté cocida, 1 min. después, retirar del fuego y cambiar a un bol.  
Añadir huevos uno a uno + pimienta negra recién molida y mezclar bien.  
Separar a un bol 500 g aprox. de esta masa + bacalao + perejil.  
Formar bolas con dos cucharas, sumergirlas en aceite caliente y freírlas.  
Ecurrirlas y listo.

## *CARIOCAS FRITAS*

**8 cariocas bien frescas**  
**Harina especial para fritura**  
**Aceite de oliva**  
**5 dientes de ajo**  
**Sal**

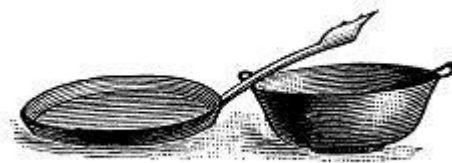
Sazonar las cariocas perfectamente por fuera y por dentro, unos 15 min. antes de cocinarlas, para que la sal penetre bien y sazone sus carnes.

Verter en una sartén a fuego suave aceite de oliva + ajos para que la grasa se empape del aroma y los ajos no se quemen.

Entonces, pasados unos minutos, subir la temperatura, introducir las cariocas sazonadas y enharinadas ligeramente, y tenerlas vuelta y vuelta para que no se sequen.

Hacer el pescado en dos o tres tandas, para que no baje la temperatura del aceite de la fritura y no se cueza el pescado.

Ecurrirlas y servir las acompañadas de los ajos.



## *CARPACCIO DE CIGALAS REBELDE*

**16 cigalas grandes**  
**20 g de jengibre**  
**1/2 manojo de cilantro**  
**100 ml de aceite de oliva**  
**1 fruta de la pasión**  
**100 ml de zumo de zanahoria**  
**1 pizca de parmesano**  
**1 limón o lima verde**  
**Germinados**  
**Sal y pimienta**

Limpiar las cigalas quitándoles las cabezas, la cola, la cáscara y la tripa.

Salpimentar.

Pelar y rallar el jengibre.

Deshojar y filetear el cilantro.

Cortar la fruta por la mitad para obtener la pulpa.

En un bol, mezclar el zumo de zanahoria y la pulpa de la fruta de la pasión.

Agregar el aceite de oliva, el jengibre y el cilantro + pimienta.

Mezclar bien hasta conseguir la consistencia de una vinagreta.

Extender una cucharada de esta salsa en cada plato.

Se puede emplatar en dos versiones: La primera: sobre un plástico o bolsa de vacío —o papel film— abierta con unas tijeras y embadurnada de aceite, colocar unas 5 cigalas.  
Cerrar y, con una espumadera, aplastar un poco para volverlas más finas.  
Con una brocheta, pintar el fondo del plato con la vinagreta.  
Depositar el carpaccio encima y volver a rociar con un poco más de vinagreta.  
La segunda: poner unos montoncitos de vinagreta en cada plato y, sobre ella, cortar las cigalas como si fuera un tartar.  
Colocar 1 pedazo sobre cada punto de vinagreta.  
Embadurnar por encima el carpaccio con la vinagreta.  
En ambos casos, esparcir lima rallada por encima y unas lascas de queso.  
Salpimentar.  
Terminar con los germinados.

## *CEVICHE CUSTOMIZADO*

**500 g de lubina sin piel ya cortada**  
**500 ml de zumo de limón + lima**  
**2 cebolletas medianas picadas**  
**2 dientes de ajo picados**  
**1 manojo de cilantro**  
**1 chile fresco sin semillas**  
**Sal y pimienta negra**  
**Aceite de oliva**  
**1 manzana granny smith en dados**  
**1 pizca de yogur griego**  
**Hojas de lechuga**  
**Hojas frescas de cilantro + albahaca + menta**  
**Galletas *crackers*, nachos**

Picar el chile y añadirlo a un bol junto con el ajo + pescado + sal + zumo de limón-lima.  
Añadir pimienta.  
Dejar reposar al frío 15 min. para que se «cueza».  
Mezclar la cebolleta + cilantro + aceite + pimienta.  
Dividir por la mitad el ceviche y añadirle el yogur a una mitad + manzana.  
Dos formas diferentes de aliñarlo, «solo» y «disimulado», para los más pestes.  
Servirlo con las hojas de lechuga + mezcla de cebolleta y cilantro.  
Acompañarlo con galletas *crackers* o nachos.

## *CEVICHE DE MERO de Héctor Solís*

**400 g de filete de mero**  
**Ají cerezo o ají limo picado**  
**Cilantro picado**  
**1 cabeza de cebolla rosada en tiras muy finas**  
**16 limas verdes**  
**Camotes (boniato) cocidos**  
**Choclos (maíz peruano) cocidos**  
**Sal**

Cortar el pescado en dados medianos.

Sazonar con sal + ají (picante) + cilantro picado y reservar.

Cortar la cebolla muy fina + rociar con el jugo de los limones y servir de inmediato.

Decorar con cortes de ají y acompañar con las guarniciones de choclo + camote.

### «CEVISHIMI» DE MERO

**1 lomo grueso de mero de 800 g, sin espinas**

**3 dientes de ajo laminados**

**1 chorrito de aceite de oliva**

**1 puñado de germinados verdes**

**1 puñado de brotes de espinacas**

**1 puñado de bastones de cebollino picado**

**1 pizca de pasta de miso**

**1 trozo de jengibre pelado**

**2 limas verdes**

**1 mandarina**

**1 pomelo**

**1 chorrito de aceite de sésamo**

**1 chorrito de salsa de soja y sal**

Freír los dientes de ajo en aceite y escurrirlos.

En un bol, rallar el jengibre + zumo de lima + zumo de mandarina + zumo de pomelo + sal + aceite de sésamo + aceite de oliva crudo + ajos fritos + soja.

Colocar en un bol 1 pizca de miso + aceite + aceite de sésamo, remover y aliñar los brotes + germinados + cebollino.

Cortar el mero en láminas gruesas tipo *sashimi* y disponerlos alrededor de un gran plato hondo.

Rociar el conjunto con el aliño.

Colocar la ensalada en el centro del pescado.

Listo.

### CHICHARRO EN ESCABECHE

**1 kg de chicharro, limpio y en pedazos medianos**

**2 cebolletas picadas**

**8 dientes de ajo enteros**

**1 hoja fresca de laurel**

**1 ramillete de salvia**

**10 cucharadas soperas de aceite de oliva**

**1 cucharada soperas de pimentón dulce de La Vera**

**1/2 cucharada soperas de pimentón picante de La Vera**

**50 ml de aceite de oliva**

**250 ml de vinagre de sidra**

**250 ml de vino blanco seco**

**Harina y aceite para freír**

**Sal**

Sazonar el chicharro, enharinarlo, freírlo en abundante aceite, escurrirlo y reservarlo.

Poner una cazuela amplia al fuego con el aceite de oliva + cebolletas + ajos + laurel + 1 pizca de sal y

cocinar a fuego suave durante 10 min.

Incorporar los pimentones + salvia, dar unas vueltas y añadir aceite de oliva + vinagre de sidra + vino blanco.

Al primer hervor, dejar hervir 5 min. para que el vinagre pierda su fuerza, sumergir el pescado en este escabeche, dejarlo al fuego mínimo unos 5 min. más, esta vez sin hervir, retirar del fuego y dejar enfriar. Lo mejor es dejar reposar el chicharro al menos 12 horas, a temperatura ambiente, de forma que el pescado esté bien empapado.

## *CHIPIRONES A LA VIZCAÍNA RELLENOS DE BUTIFARRA de Tomás Closa*

### ***Para los calamares:***

**1,5 kg de chipirones de 10-12 cm**

**Sal y pimienta**

### ***Para el relleno de butifarra:***

**1 kg de butifarra negra en dados de 0,5 x 5 mm**

**800 g de cebolleta picada**

**Las patitas de los calamares picados**

### ***Para la salsa vizcaína:***

**1 kg de cebolla roja**

**2 dientes de ajo picados**

**1 blanco de puerro**

**1 zanahoria**

**125 g de tomate natural**

**1 pimiento verde picado**

**150 ml de vino blanco**

**100 ml de coñac**

**100 g de pan *sopako***

**1 l de caldo de pescado**

**Pulpa de pimientos choriceros**

En una olla rehogar aceite + cebolleta durante 30 min.

Limpiar los calamares, quitarles las patas (ojos y boca) y reservar para el relleno cortados en *brunoise*.

Pelar los cuerpos y darles la vuelta (los que se rompan usarlos para el relleno).

Reservarlos.

Añadir a la cebolleta la butifarra + picadillo de calamar y guisar 20-30 min.

Salpimentar.

Con esta farsa, rellenar los chipirones.

### ***Para la salsa:***

En una olla rehogar aceite + cebolla roja + ajos + puerro + zanahoria + tomate + pimiento durante 90 min.

Saltear los chipis en aceite y reservarlos.

Añadir sobre el fondo el *sopako* + vino + coñac y guisar 5 min.

Añadir la pulpa de choricero, rehogar, mojar con el caldo y guisar 30 min.

Meter los chipirones en la salsa y guisarlos despacio 20 min.

## *CHIPIRONES ENCEBOLLADOS*



**30 chipirones de potera**  
**1 chorrito de coñac o armañac**  
**8 cebolletas grandes en tiras muy finas**  
**3 pimientos verdes en tiras**  
**2 dientes de ajo picados**  
**1 punta de cayena**  
**1/2 vaso de *txakoli***  
**Aceite de oliva y sal**

Limpiar los chipis sin romper las tintas, que reservaremos para congelar.  
Separar los tentáculos y la *kokotxa* interior, sin tocar ni la piel ni las aletas.  
Salar los chipirones crudos y rellenar cada uno con la *kokotxa* y los tentáculos.  
Cerrar con un palillo.  
Pochar en aceite cebolletas + pimiento verde + ajos + cayena + sal durante 90 min. aprox.  
Primero arrancar con fuego fuerte y luego bajarlo.  
Saltear los chipirones con 1 chorrito de aceite en la sartén.  
Cada vez que añadamos nuevos, desglasar con 1 chorrito de armañac.  
Meterlos en el encebollado + *txakoli*.  
Guisarlos unos 20 min. a fuego lento.  
Rectificar el sazón, dejando reposar unas horas antes de comerlos.

### **CHIPIRONES RELLENOS EN SU TINTA**

**30 chipirones de potera**  
**6 cebolletas picadas**  
**1 pimiento verde picado**  
**2 dientes de ajo picados**  
**Los tentáculos y las aletas de los calamares, picados muy finos**  
**Aceite de oliva virgen**  
**1 vaso de *txakoli***  
**10 cucharadas de salsa de tomate**  
**1 l de agua**  
**Las tintas de los calamares**  
**1 chorrito de armañac**  
**Sal**

**Además:**  
**Arroz blanco**

En una olla pochar aceite + 2 cebolletas + sal.  
Limpiar los chipis sin romper las tintas, que reservaremos en agua.  
Separar los tentáculos y las aletas, que picaremos a cuchillo.  
Avivar el fuego de la verdura, incorporarle picadillo + sal y saltear 20 min.  
Hacer la salsa pochando en aceite 4 cebolletas + pimiento verde + ajos + sal, durante 30 min.  
Añadir vino blanco o *txakoli* + salsa de tomate a la verdura de la salsa, rehogar y agregar tintas + agua + sal y guisar 25 min.  
Rellenar los chipirones crudos con la farsa y cerrarlos con un palillo.  
Saltear los chipirones con 1 chorrito de aceite en la sartén.  
Cada vez que añadamos nuevos, desglasar con 1 chorrito de armañac.  
Meterlos en la salsa y guisarlos unos 30 min. a fuego lento.  
Servirlos con arroz blanco.

## *CHIPIRONES TROCEADOS EN SU TINTA*

**2 kg de chipirones o *begi-aundi*, limpios de tripas, con su piel y en pedazos medianos**

**6 cebolletas picadas**

**1 pimiento verde picado**

**2 dientes de ajo picados**

**3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen**

**1 vaso de vino blanco seco**

**10 cucharadas de salsa de tomate**

**500 ml de agua caliente**

**Las tintas de los chipirones**

**Sal**

**Armañac**

Pochar la cebolleta + pimiento verde + ajo + sal durante 40 min.

Limpiar los chipirones, teniendo la precaución de no romper las bolsas de tinta.

Los dejamos enteros, tentáculos aparte.

En el aceite a fuego vivo, saltear los chipirones, sazonar, añadir unas gotas de armañac y reservarlos en un plato.

Una vez que la verdura esté bien pochada, verter vino blanco + salsa de tomate + agua + tintas.

Añadir chipirones y cocer 30 min.

Sacar los chipis de la olla y cortarlos en pedazos.

Triturar la salsa, mezclarlos y listo.

## *«CHOUPAS», O GUIISO DE CHIPIRONES CON PATATAS*

**3 dientes de ajo picados**

**2 cebolletas picadas**

**4 cucharadas de aceite de oliva**

**1 kg de chipirones limpios**

**1 vaso de vino blanco**

**1 vaso de agua**

**1 kg de patatas peladas en rodajas gruesas**

**Perejil picado**

**Sal**

En una olla, echar aceite de oliva + ajos + cebolletas y colorear 10 min.

Trocear los chipirones y saltearlos en unas gotas de aceite de oliva.

Añadir los chipis limpios y troceados + vino blanco + agua + sal y guisar durante 50 min.

Freír las patatas en aceite y dejarlas medio fritas.

Añadir las patatas al guiso y dejarlas que se empapen, hervir 15-20 min. más.

Añadir perejil picado.

Rectificar el sazonamiento.

## *CIGALAS CON OSTRAS Y CANÓNIGOS*

**8 cigalas**

**Agua y sal**  
**100 g de ostras**  
**18 g de perejil**  
**150 ml de aceite de oliva**  
**Zumo de limón**

***Para las migajas de pan:***

**100 g de pan de centeno**  
**15 g de mantequilla**

***Acabado:***

**25 g de brotes de canónigos**

***Para las cigalas:***

Quitarles la cola y las cabezas a las cigalas.  
Retirar las partes duras de la punta de la cola para obtener la carne.

Estrellar el caparazón presionando con las manos y pelarlo en pequeños trozos hasta poder sacar la carne de la parte principal.

Girar la cola, ya pelada, y con la ayuda de unas pinzas sacar el intestino por la parte trasera de la cola.

***Para la emulsión de ostras:***

Abrir todas las ostras, escurrir el agua y colocarlas en un bol.  
Lavar y secar el perejil para agregarlo a las ostras.  
Con la ayuda de una batidora, mezclarlo todo a la velocidad máxima.  
Una vez bien incorporados los ingredientes, agregar el aceite de oliva poco a poco para emulsionar como una mahonesa.  
Si la consistencia es muy espesa, agregar un poco de agua de la cocción de las ostras.  
Sazonar con el jugo de limón.  
Reservar en un recipiente frío.

***Para las migajas de pan:***

Rallar el pan de centeno con un rallador común y colocarlo en el congelador.  
Antes de servir, tostar el pan rallado en una sartén con abundante mantequilla hasta que quede crujiente.  
Retirar del fuego y escurrir toda la grasa (reservar la mantequilla para otro uso).  
Secar con un papel y servir.  
En un plato de buen tamaño, colocar 1 o 2 cucharadas pequeñas de emulsión de ostras.  
Espolvorear un poco del pan de centeno en cada gota.  
Saltear las cigalas a fuego alto por la parte de arriba durante 30 segundos aprox., o cocerlas en agua salada durante unos 2 min. (20 g de sal por l).  
Agregar un poco de mantequilla y girarlo 2 segundos más.  
Colocar las cigalas en los platos y decorar con los brotes de canónigos.

## **COGOTE DE MERLUZA Y PATATAS AL HORNO**

***Para el cogote con patatas al horno:***

**1 cogote de merluza**  
**500 g de patatas (1 o 2 patatas)**  
**4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen**  
**Sal y pimienta**

**Para el refrito:**

**200 ml de aceite de oliva virgen**

**10 dientes de ajo pelados y laminados**

**1 cayena**

**30 ml de vinagre de sidra**

**Perejil picado**

Colocar las patatas en una bandeja, salpimentar y aliñar con aceite de oliva.

Mezclarlo con las manos para embadurnarlo bien y evitar que se sequen o se oxiden y extenderlas bien.

Hornear durante 10 min. a 190 °C.

Mientras, sacar el cogote, limpiarlo, sazonarlo y colocarlo sobre las patatas, dispuesto en el centro.

Salpimentar.

Hornear unos 10 min. más o hasta que el pescado esté casi al punto.

En los últimos minutos de horneado, calentar en una sartén el aceite de oliva + dientes de ajo laminados + cayena.

Sacar el pescado del horno y verter el refrito encima.

En la misma sartén calentar el vinagre y añadirlo al pescado para que se mezclen todos los jugos.

Volcar los jugos en la sartén, darle otro golpe de calor y verterlos otra vez sobre el pescado.

Espolvorear con perejil picado.

## **COLA DE MERLUZA ASADA**

**Cola de merluza**

**Cayena**

**Ajos**

**Vinagre de sidra**

**Perejil picado**

**Sal y pimienta**

Abrir la cola de merluza y, dependiendo del grosor, saltear en una sartén antiadherente durante 2 min. por la parte de la piel y 1 min. por la parte de la carne.

Retirar al plato y echar un refrito de aceite de cayena y ajos.

En la misma sartén, echar vinagre de sidra y volcarlo todo en la misma sartén; así tres veces.

Espolvorear perejil picado, sal y pimienta y servir.

## **DORADA A LA SAL**

**1 dorada hermosa, sin espinas laterales y eviscerada, con cabeza**

**Algas frescas**

**2 kg aprox. de sal gorda**

**1 chorrito de agua**

**Aceite de oliva virgen extra**

Horno a 180 °C.

En un bol mezclar sal + agua; algunos añaden 1 clara de huevo.

Colocar la mitad en el fondo de una fuente.

Apoyar sobre ella el pescado, relleno de algas.

Cubrir el pescado con el resto de la sal e introducirlo en el horno unos 30 min.

Sacar el pescado del horno y dejarlo 5 min. en su armazón, de reposo, sin tocar.

Romper con una cuchara el cofre de sal y levantar los lomos.

## *FRITURA DE PESCADO MALAGUEÑA*

**Pescaíto fresco (pescaílla, salmonete, boquerones, puntillas...)**

**Harina tamizada**

**Aceite de girasol**

**Sal**

Sazonar el pescado.

El secreto del pescado es que tiene que estar un par de minutos en la harina, bien enharinado.

Quitar el exceso.

Poner el aceite al fuego hasta que esté humeante y muy limpio.

Freír los pescaítos en el aceite de uno en uno y durante escasos segundos: echar primero la pescaílla, después el salmonete, luego los boquerones en manojito y, por último, las puntillitas, que es lo que más mancha el aceite.

Listo.

## *GALLO A LA «MEUNIÈRE»*

**1 gallo hermoso con piel, descamado y limpio**

**2 cucharadas soperas de aceite de oliva**

**80 g de mantequilla fría en dados**

**El zumo de 1 limón**

**1 cucharilla de café de perejil picado**

**1 chorrito de jugo de carne**

**Harina**

**Sal**

Sazonar el gallo por ambas caras.

Arrimar la sartén al fuego + mantequilla + aceite.

Cuando espume, enharinar el gallo y añadirlo a la sartén por el lado oscuro, más grueso.

Dejarlo hacer, rociándolo por encima con la grasa.

Transcurridos unos minutos, dar la vuelta y dejar que se haga por el lado blanco, hasta que los lomos se despeguen fácilmente de la espina.

Retirar el gallo a una fuente.

Añadir el zumo de limón + mantequilla y dejar que se reduzca al fuego, ligando y espesando el jugo.

Rascar el fondo para despegar el tostado que pueda haber quedado en la sartén.

Añadir el jugo de carne, dar un meneo, espolvorear con abundante perejil y rociar el gallo recién hecho.

## *GALLO CON MAHONESA DE ANCHOAS*

***Para el gallo:***

**1 gallo de tamaño hermoso**

**Aceite de oliva**

**1/2 ajo fileteado**

**1/2 cayena**

**1 chorro de vinagre de sidra**

**Sal**  
**Perejil picado**  
**Lonchas de jamón**

***Para la mahonesa de anchoas:***

**1 huevo + 1 yema**  
**1 cucharada sopera de vinagre de sidra**  
**1/2 cucharada sopera de aceite de oliva 0,4**  
**6 filetes de anchoa en aceite**

***Para la mahonesa de anchoas:***

Montar en la batidora todos los ingredientes menos la anchoa, añadiendo en hilo fino el aceite de oliva, levantando y bajando el brazo de la batidora poco a poco, hasta que la salsa comience a engordar y a estar bien ligada.

Cortar las anchoas en pequeños rectángulos y, en el último momento, mezclarlo con la mahonesa ya montada.

***Para el gallo:***

En una paellera antiadherente dorar el gallo, previamente sazonado, durante 8-9 min. por cada lado.

Ponerlo en una bandeja y retirar la espina central.

Terminar echando un refrito con unas 2 cucharadas de aceite oliva, 1/2 ajo fileteado, 1/2 cayena y, después, 1 chorro de vinagre de sidra.

Recuperar el refrito que hemos echado sobre el pescado y repetir la operación 2 o 3 veces, volcándolo sobre el pescado.

En el último momento, poner por encima del pescado un poco de la mahonesa de anchoas.

Espolvorear perejil o cebollino picado y servir.

### ***GALLO EMPANADO de Eli Abad***

**1 gallo hermoso con piel, en lomos**  
**2 huevos**  
**Pan rallado normal + *panko***  
**Aceite de oliva y sal**

***Además:***

**1 lechuga de caserío lavada, en hojas enteras, con su cogollo**  
**1 limón**  
**1 diente de ajo**

Sazonar los lomos de gallo.

Pasarlos por huevo + pan rallado.

Freírlos y escurrirlos.

Acompañarlos con una ensalada.

Untar el bol con los medios ajos.

Rallar cáscara de limón sobre el bol + lechuga + zumo de limón + aceite + sal.

Listo.

### ***GAMBAS AL AJILLO***

**40 gambas hermosas con cabeza, peladas**  
**4 cucharadas soperas de aceite de oliva**  
**8 dientes de ajo picados**  
**El zumo de 1 limón**  
**1 pizca de mantequilla**  
**2 cucharadas soperas de perejil picado**  
**Sal**

En una sartén a fuego fuerte + aceite de oliva, ir añadiendo las gambas en cuanto veamos que adquiere temperatura.

Saltearlas de forma que se doren razonablemente y la cabeza también se tueste, durante al menos 20 segundos por cada cara.

Salar.

Cuando esté dorado, añadir ajo picado, dar unas vueltas + zumo de limón y dejar que se reduzca al fuego unos segundos.

Dar unas vueltas rápidas, añadir la mantequilla y dejar que las gambas queden brillantes y apetecibles. Espolvorear el perejil, rectificar el sazón y servir.

## *GUISO DE CALAMARES*

**1 kg de calamares congelados**  
**3 dientes de ajo picados**  
**2 cebolletas picadas**  
**1 pimiento verde picado**  
**700 g de patatas pequeñas en rodajas gruesas**  
**2 dientes de ajo con su piel**  
**1 chorrito de armañac**  
**1 pizca de guindilla**  
**1 vaso de txakoli**  
**Perejil picado**  
**Aceite de oliva y sal**  
**Agua**

Colocar una olla al fuego + aceite de oliva + ajos + cebolletas + pimiento + sal, durante 20 min.

Descongelar el calamar y limpiarlo, dejando la piel.

Cortarlo en pedazos hermosos, teniendo en cuenta que al guisarlos merman.

Ecurrir las patatas, secarlas con un trapo, sumergirlas en aceite + ajos aplastados en una sartén y freírlas.

En una sartén antiadherente saltear los calamares de a pocos + sal, añadirlos a la verdura y desglasar con el armañac.

Añadir la pulpa de guindilla (así con todos).

Añadir txakoli y 1/2 vaso de agua y dejar guisar cubierto durante 45 min. aprox., muy suavemente.

Atender las patatas.

Añadir las patatas al guiso de calamares y dejar hervir unos minutos.

Espolvorear perejil.

Listo.

*«KOKOTXAS» COMUNISTAS*

**600 g de kokotxas de bacalao cortadas en 6 trozos**  
**150 ml de aceite de oliva**  
**2 dientes de ajo fileteados**  
**1 guindilla**  
**125 g de pimientos del piquillo**  
**50 ml de agua**  
**Perejil picado**  
**Sal**

Colocar en una sartén antiadherente aceite + ajo + guindilla.  
Ponerlo al fuego y, cuando el ajo baile, agregar las *kokotxas* + sal y mover en movimiento rotatorio hasta que estén cocinadas.  
Pasar el aceite a una bandeja fría para que baje su temperatura.  
Ir agregando de nuevo el aceite a la sartén fuera del fuego hasta que ligue el pil-pil.  
Reservar.  
Triturar los pimientos del piquillo con el agua hasta obtener un puré.  
Agregar poco a poco el puré hasta que el pil-pil se homogeneice con los piquillos.  
Darle de nuevo un golpe de calor y volver a retirar.  
Poner a punto de sal, espolvorear con perejil picado y servir.

### «KOKOTXAS» DE BACALAO CON BERBERECHOS Y CEBOLLINO

**1 diente de ajo picadito**  
**75 ml de aceite de oliva**  
**200 g de kokotxas pequeñas de bacalao fresco**  
**30 berberechos**  
**50 ml de vino blanco, txakoli o albariño**  
**1 cucharada sopera de cebollino picado**  
**1 punta de cayena**  
**Sal**

Purgar los berberechos en un bol con agua.  
Poner en una sartén amplia el vino blanco + berberechos con cáscara y tenerlo en el fuego justo hasta que se abran.  
Con la ayuda de una espumadera, retirar todos los berberechos a una bandeja congelada o un bol de cristal frío (para que se detenga la cocción y no se queden cauchosos) y separar con cuidado la carne.  
Reducir hasta que queden 2 cucharadas soperas de jugo.  
Con este jugo ligar las *kokotxas*.  
Calentar en una sartén el diente de ajo picadito + aceite de oliva + cayena.  
Cuando el ajo empiece a bailar, añadir las *kokotxas* de bacalao frescas y dejar que se hagan aprox. unos 4 min., 2 por cada lado.  
Retirar todo el aceite y echarlo en una tapa previamente refrigerada en la nevera para que se enfríe un poco y ligue más rápido.  
Ligar las *kokotxas* con este aceite, como siempre dando movimientos de vaivén hasta que forme un pil-pil, y a la vez verter el líquido de los berberechos.  
Por último, y cuando esté ligado, añadir las carnes de los berberechos (justo que les entre el calor) y el cebollino picado y servir.



## «KOKOTXAS» DE BACALAO CON GUI SANTES

**750 g de kokotxas de bacalao pequeñas y frescas, limpias de pellejos**

**200 g de guisantes pelados muy tiernos, blanqueados**

**Aceite de oliva**

**2 dientes de ajo picados**

**1 cayena**

**1 cucharada sopera de vino blanco**

**Caldo de pescado o agua caliente**

**1 cucharada de perejil picado**

**Sal**

Bailar aceite + ajo + cayena.

Apartar del fuego + perejil.

Sazonar las *kokotxas* y colocarlas en el aceite con la piel hacia arriba.

Arrimar a fuego suave y ligarlas.

Añadir vino blanco.

Si quedan gruesas, añadir caldo o agua.

Rectificarlas de sal.

Añadir guisantes blanqueados.

Espolvorear perejil.

## «KOKOTXAS» DE MERLUZA EN SALSA VERDE

**150 g de kokotxas limpias**

**1 punta de cayena**

**100 ml de aceite de oliva**

**1 diente de ajo**

**Sal y perejil picado**

Confitar el aceite con el ajo y la punta de cayena.

Cuando el aceite coja temperatura y el ajo empiece a bailar, añadir las *kokotxas* sazonadas y aguantarlas unos segundos al fuego.

Retirar el aceite a un cazo congelado para que se enfríe enseguida y ligar haciendo movimientos de vaivén, hasta que se acaben de montar las *kokotxas*.

Si hace falta, agregar un poco de fumet.

Finalmente, añadir perejil y rectificar el punto de sal.

## «KOKOTXAS» DE MERLUZA REBOZADAS SIN HARINA

**150 g de kokotxas de merluza frescas**

**300 ml de aceite de oliva**

**1 diente de ajo**

**Huevo batido**

**Sal**

Limpiar las *kokotxas*, recortar las barbas y quitar las espinas que tengan.

Sazonarlas prudentemente con unos minutos de antelación antes de rebozarlas.

Colocar la sartén al fuego con el aceite de oliva y el diente de ajo entero, sin pelar, a fuego muy suave, de forma que el aceite se vaya calentando pausadamente y vaya repartiéndose en él el regusto del ajo. Pasados unos minutos, subir el fuego levemente, sin permitir en ningún momento que humee. Mientras tanto, junto a la sartén, colocar un plato hondo con el huevo batido ligeramente sazonado. Sumergir ligeramente las *kokotxas* en el huevo batido y, acto seguido, ir introduciéndolas en el aceite caliente pero sin humear. Con la ayuda de dos tenedores, voltearlas con ritmo y dejarlas freír unos segundos por cada lado. Ir retirándolas a un plato caliente con papel absorbente para que vaya absorbiendo el exceso de grasa.

### *LANGOSTINOS AL WHISKY «JOE STRUMMER»*

**6 langostinos jumbo**  
**4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen**  
**2 dientes de ajo picados**  
**1 chorrete de whisky**  
**El zumo de 3 limones**  
**100 g de mantequilla**  
**Cebollino picado**  
**Sal**

Horno a 200 °C.  
Abrir en dos las cabezas de los langostinos y saltearlas.  
Salpimentar las colas de los langostinos por ambos lados.  
En una sartén amplia, saltearlas a fuego fuerte con 1 chorrito de aceite.  
Colocarlas en una gran bandeja de horno con la carne hacia arriba.  
En la misma sartén, bajar el fuego y añadir la mantequilla y los ajos.  
Cuando bailen, añadir el whisky + zumo de los limones + mantequilla y pimientar.  
Tirar la mitad de la salsilla sobre los langostinos.  
Hornear 5 min.  
Añadir el resto de la salsa y espolvorear cebollino picado.  
Listo.

### *LANGOSTINOS CON VINAGRETA DE MANGO*

**20 langostinos congelados**  
**Aceite de oliva**  
**30 hojas de cilantro**  
**Sal y pimienta**  
**1 mango para decorar**

#### *Para la vinagreta de mango:*

**60 ml de zumo de limón**  
**80 g de mango pelado**  
**160 ml de aceite de oliva virgen**  
**1 pizca de sal**  
**1 vuelta de pimienta negra**

#### *Para la vinagreta:*

Mezclar en la batidora durante 10 segundos el zumo de limón + sal y pimienta + mango pelado + aceite de

oliva virgen.

*Para los langostinos:*

Descongelar los langostinos para pelarlos y eliminarles la cabeza y el caparazón.

Quitarles el intestino central.

Salpimentar los langostinos y bañarlos con un poco de aceite de oliva.

Colocarlos en la sartén y hacerlos a fuego intenso durante 1/2 min. por cada lado.

Fuera del fuego, agregar las hojas de cilantro cortadas en juliana muy fina.

Disponer de 5 langostinos y 6 hojas de cilantro para el plato.

Decorar con mango cortado en gajos y la vinagreta de mango por encima.

## **LENGUADO A LA «MEUNIÈRE»**

**1 lenguado hermoso con piel, desescamado, limpio y sin cabeza**

**2 cucharadas soperas de aceite de oliva**

**80 g de mantequilla fría en dados**

**Zumo de 1 limón**

**1 cucharilla de café de perejil picado**

**1 chorrito de jugo de carne (parecido al asado de un pollo)**

**Harina**

**Sal y pimienta**

Sazonar el lenguado por ambas caras.

Arrimar la sartén al fuego + mantequilla + aceite.

Cuando espume, enharinar el lenguado y añadirlo a la sartén por el lado oscuro, más grueso.

Dejar que se hagan, rociándolos por encima con la grasa.

Transcurridos unos minutos, darles la vuelta y dejar que se hagan por el lado blanco, hasta que los lomos se despeguen fácilmente de la espina.

Retirar el lenguado a una fuente.

Añadir el zumo de limón y dejar que se reduzca al fuego, ligando y espesando el jugo.

Rascar el fondo para despegar el tostado que pueda haber quedado en la sartén, añadir el jugo de carne + nueces de mantequilla fresca, dar un meneo, espolvorear con abundante perejil y un poco de sal y pimienta, y rociar el lenguado recién hecho.

## *LENGUADO CON 4 VUELCO*

**1 lenguado de unos 2 kg**  
**2 dientes de ajo fileteados**  
**1 punta de cayena**  
**Aceite de oliva**  
**Perejil picado**  
**Vinagre de sidra**

Cortar parte de la cabeza del lenguado, desescamarlo y desespinarlo bien, y dejarle las dos pieles. Limpiar bien el resto.

Sacar el pescado y masajearlo con 1 gota de aceite.

Ponerlo por la parte de la piel en una sartén o paella antiadherente durante unos 12 min.

Darle la vuelta y dejar otros 10-11 min más.

Retirar del fuego.

En una sartén verter aceite y añadir cayena + ajos fileteados.

Cuando esté dorado, agregar al pescado.

En la misma sartén, añadir un poco de vinagre de sidra e incorporarlo al pescado.

Volcar el líquido de la paellera a una sartén y volver a echarlo al pescado.

Repetir esta operación de los vuelcos 3 veces más.

En el último vuelco, añadir el perejil picado y servir.

## *LOMOS DE MERLUZA CON ALMEJAS AL TXAKOLI Y TOMATE*

**4 lomos de merluza de 50 g cada uno**  
**350 g de tomate frito**  
**200 ml de txakoli**  
**2 dientes de ajo fileteados**  
**1/2 cayena**  
**500 g de almejas**  
**1 cucharilla de café de perejil picado**  
**4 cucharadas soperas de aceite de oliva**

Poner a calentar en un sauté 3 cucharadas de aceite + cayena + ajo.

Cuando el ajo comience a bailar, añadir el txakoli y dejar que hierva durante 30 segundos.

Añadir el tomate y dejar justo que hierva.

Una vez que hierva, añadir merluza + almejas a la vez.

Tenerlo 2 min., dar la vuelta únicamente a los lomos mientras empiezan a abrirse las almejas, y dejarlo 1 min. y 30 seg. más.

Cuando estén abiertas todas las almejas, añadir otro poco de perejil picado y la cucharada sopera de aceite de oliva restante.

## *LOMOS DE MERLUZA CON MEJILLONES Y ALMEJAS*

**4 lomos de merluza congelada de 200 g**  
**24 mejillones**  
**20 almejas**

**1 ajo**  
**1 guindilla**  
**16 g de harina**  
**200 ml de champán**  
**100 ml de agua**  
**15 g de perejil picado**  
**Aceite de oliva**  
**Sal**

Poner a calentar 1 cucharada sopera de aceite de oliva en una sartén y agregar el ajo laminado y la guindilla en finas rodajas.

Añadir la harina, rehogar un poco sin que llegue a dorarse y agregar champán.

Dejar reducir un poco y agregar el agua.

Dejar reducir otros 2 min. aprox. y añadir los mejillones.

Cuando se empiecen a abrir, apartar a una bandeja y separar la carne de las conchas.

Reservar las carnes.

Colocar la merluza con la piel hacia arriba y las almejas dentro de la salsa, y echar un poco de perejil.

Dejar cocinar unos 3 min. (dependiendo del grosor de la merluza) y darle la vuelta.

A su vez las almejas se irán abriendo.

Cuando lo estén todas, darle la vuelta a la merluza.

Dejarlo 1 min. más y agregar las carnes de los mejillones, el perejil picado y 1 chorrito del aceite de oliva.

Moverlo todo bien y rectificar de sal.

### *LUBINA AL «DIARIO VASCO»*

**1 lubina de 1,5 kg (1,2 kg limpia)**  
**Sal y pimienta**  
**4 cucharadas de aceite de oliva**  
**4 puñados de hierbas frescas (perejil, eneldo, albahaca)**  
**10 hojas de periódico**  
**3 cucharadas de zumo de limón**  
**Ralladura de limón**  
**Ajo fresco picado**

Abrir el periódico por las páginas centrales y mojarlo con agua.

Colocar el pescado en medio y untarlo con los ingredientes.

Cerrarlo y atar con liz, sin apretar demasiado, justo para que no se abran las hojas.

Meter el paquete unos segundos bajo el grifo y empapararlo.

Colocarlo sobre una placa de horno, 35 min. a 200 °C.

Dejar reposar unos minutos, abrir el paquete de papel y comer con alguna salsa fría o aceite de oliva crudo.

### *LUBINA «MISTER TOMATO»*

**2 lomos de lubina de 250 g**  
**500 g de tomate cereza partido en dos mitades**  
**8 tomates confitados picados**  
**Perejil cortado en tiras**  
**Pimienta y aceite de oliva**  
**2 ajos laminados muy finamente**

**Salsa de soja**  
**Vino blanco**  
**Sal y pimienta**  
**1 chorrito de caldo**  
**1 pizca de mantequilla**  
**1 lima**  
**Hojas de albahaca frescas**

En una sartén con aceite, dorar los ajos + tomates cereza y saltearlos.

Aplastar un poco los medios tomates.

Mezclarlo todo en la sartén, darle unas vueltas rápidas y escurrirlo sobre un colador; en un cazo pequeño, en el fondo escurrirá jugo de tomate.

Volver a poner los tomates en la sartén y añadir albahaca + vino blanco + salsa de soja + pimienta.

Poner los tomates sobre una fuente de horno.

Marcar en sartén los lomos de lubina por la piel y hornearlos poniéndolos sobre la cama de tomate y albahaca.

Montar el jugo de tomate con un poco de caldo + cáscara de lima + zumo de lima + albahaca en tiras finas + perejil en tiras finas + tomate confitado + salsa de soja + aceite.

Acomodar las lubinas sobre el tomate y salsear.



### **«MAKIS» DE CALABACÍN CON TARTAR DE CHICHARRO**

#### ***Para el tartar de chicharro:***

**650 g de chicharro (limpio, sin piel ni espinas)**

**5 piezas de chalota picadita**

**Vinagre de Módena reducido**

**125 ml de aceite de oliva virgen**

**1 cucharada sopera rasa de cebollino picado**

**1 cucharada sopera rasa de perejil picado**

#### ***Para el culis de tomate:***

**150 g de tomate pelado, cortado en dados**

**100 g de mango en dados**

**35 g de tomate concentrado**

**50 g de kétchup de tomate**

**Tabasco**

**Sal**

**Pimienta**

**50 ml de vinagre de jerez**

**1 chorro de aceite de oliva**

#### ***Además:***

**4 lonchas finas de jamón ibérico**

**2 calabacines**

**1 manojo pequeño de cebollino**

**100 ml de aceite de oliva**

*Para el tartar de chicharro:*

Cortar el chicharro en dados pequeños.

En una ensaladera poner el chicharro y añadir las chalotas picaditas + cebollino picado + perejil + sal + pimienta + vinagre de Módena reducido.

Agregar el aceite de oliva poco a poco a la vez que seguimos mezclando.

Refrescar en la nevera.

*Para el culis de tomate:*

Triturarlo todo a la máxima potencia y colar.

Cortar los calabacines en láminas de 1 mm de grosor.

Cortar las lonchas de jamón del mismo tamaño que los calabacines.

Colocar las láminas de calabacines en una sartén y saltear rápidamente por los dos lados de cada lámina, retirar y colocar en un papel absorbente.

Hacer lo mismo con el jamón.

Enrollar enseguida las láminas en un vaso untado con un poco de aceite.

Para evitar que el *maki* se desenrolle, también se puede colocar 1 cebollino alrededor.

Cuando hayan cogido la forma, retirar el vaso de los *makis* y rellenarlos con el tartar, con la ayuda de una manga pastelera.

Presentar en platos con una base de culis de tomate y decorado con bastones de cebollino y cebollino picado.

## **MARMITAKO DE CHIPIRÓN Y BACALAO**

**1 chipirón de 800 g-1 kg limpio, cortado en trozos de 3 x 3 cm**

**250 g de desmigado de bacalao con piel**

**1 pimiento morrón picado**

**2 pimientos verdes picados**

**3 cebolletas picadas**

**1 puerro picado**

**1 diente de ajo picado**

**2 cucharadas soperas de pulpa de choricero**

**1 taza de salsa de tomate**

**1 kg de patatas peladas, limpias**

**Aceite de oliva virgen**

**Agua, sal y perejil picado**

Pochar la verdura en una olla + aceite de oliva + sal.

Trocear el chipirón sobre la tabla y añadirlo al sofrito.

Cascar las patatas.

Añadir al fondo el choricero + tomate + patatas + agua + sal.

Guisar unos 25-30 min.

Añadirle el bacalao en tacos y dejarlo unos minutos que se cocine.

Rectificar el sazón + sal + perejil picado.

## MARMITAKO DE PERLÓN

### *Para el caldo:*

1/2 kg de pieles y espinas de merluza  
2 zanahorias en rodajas  
1 diente de ajo pelado  
1 cebolla troceada  
1 puerro troceado  
1 mazo de tallos de perejil atados con liz  
Aceite de oliva  
Agua

### *Para el marmitako:*

2 pimientos verdes picados  
8 pimientos del piquillo enteros  
1 cebolla roja picada  
4 dientes de ajo picados  
1 cayena  
4 patatas hermosas peladas  
2 cucharadas soperas de pulpa de choricero  
1 taza de salsa de tomate  
1 vaso de vino blanco o *txakoli*  
Aceite de oliva

### *Además:*

1 perlón bien gordo  
Perejil picado  
3 dientes de ajo picados  
Aceite de oliva y sal

### *Para el caldo:*

Rehogar en una olla las verduras + aceite.  
Añadir el resto de los ingredientes + agua.  
Hervir durante 25 min. y colar.

### *Para el marmitako:*

Rehogar en una cazuela el aceite + pimientos + cebolla + ajo + cayena + sal.  
Cascar las patatas.  
Añadir los pimientos del piquillo rotos con las manos.  
Añadir al fondo el choricero + tomate.  
Añadir las patatas + vino blanco + sal.  
Cubrir con caldo y rectificar la sazón.  
Guisar unos 40 min.  
Limpiar y separar los lomos de perlón, sin piel ni espinas.

Trocearlos en dados gruesos + sal.  
Saltearlos en una sartén + aceite + ajos.  
Añadirlos a las patatas + perejil.  
Listo.



## **MARMITAKO «MARILÉN»**

### **Para el caldo:**

**500 g de pieles y espinas de bonito**  
**2 zanahorias en rodajas**  
**1 diente de ajo pelado**  
**1 cebolla troceada**  
**1 puerro troceado**  
**Vino blanco o txakoli**  
**Agua**

### **Para el marmitako:**

**1 pimiento morrón rojo pequeño picado**  
**2 pimientos verdes pequeños picados**  
**1 cebolleta picada**  
**3 dientes de ajo picados**  
**5 patatas hermosas**  
**La pulpa de 4 pimientos choriceros remojados en agua**  
**1 taza de salsa de tomate**  
**1 poco de *sopako***  
**Cayena y 1 pizca de pimentón de La Vera**  
**Vino blanco**

### **Además:**

**400 g de bonito en un lomo limpio de piel y espinas**  
**Aceite de oliva virgen extra**  
**Perejil picado**  
**Sal**

Cubrir de agua los ingredientes del caldo y arrimar al fuego.  
Rehogar durante 5 min. los pimientos + cebolleta + ajo.  
Cascar las patatas y añadirlas al fondo.  
Rehogar durante 4 min.  
Añadir tomate + choriceros + cayena + pimentón + vino blanco + *sopako*.  
Cubrir con caldo, sazonar y guisar durante 35 min.  
Cortar el bonito en dados (para evitar que se seque el pescado).  
Saltear el bonito y añadirlo al guiso.  
Rectificar el sazónamiento y añadir perejil picado.

## **MARMITAKO «TXAPELDUN» de Asier Hormaza y Egoitz Herran**

**3 kg de patatas**  
**4 cebollas rojas picadas**  
**2 cebollas blancas picadas**  
**3 pimientos verdes picados**  
**3-4 pimientos choriceros**  
**2 ajos picados**  
**1 kg de lomos de bonito**  
**1 vasito de whisky**  
**Caldo de pescado, mucha cantidad**

**Sal**

*Para el caldo:*

**2 puerros**

**1 tomate**

**1 cebolla**

**1 manojo de vainas**

**Espinas y raspas de bonito (nunca con piel)**

**1 trozo de bonito 500 g aprox.**

**Agua y sal**

*Para el caldo:*

Hervirlo todo durante 3 horas y colar.

Se puede hacer la víspera.

*Para el marmitako:*

Pochar la verdura + aceite durante unas 2 horas, añadiendo caldo de bonito cada 15 min. y sal al gusto.

Añadir los choriceros + whisky para terminar de romper toda la verdura.

Mantenerlo al fuego 10 min. más.

Dejar reposar 15 min. y pasar la mezcla por el pasapurés (nunca con batidora).

Se obtiene una base muy parecida a la salsa vizcaína.

Cascar las patatas dándoles un tamaño similar a los trozos de bonito.

Sofreír las patatas junto con la base y remover durante 5 min., para que esta impregne de gusto todas las patatas.

Después de que las patatas ya hayan cogido gusto y temperatura, añadir el caldo (hirviendo) y dejarlo cocer durante unos 20-25 min.

Trocear el bonito en dados y sazonarlos.

Una vez que las patatas estén hechas, apagar el fuego y añadir los trozos de bonito debidamente salados.

Dejar reposar todo 5 min., ya que el bonito se hará con el calor de la propia cazuela.

## **MEJILLONES «ALIÑAOS»**

**1,5 kg de mejillón gallego hermoso**

**4 chalotas en juliana gruesa**

**4 dientes de ajo con piel**

**1 chorrito de vermú blanco**

**1 pizca de pulpa de guindilla picante**

**1 cebolleta picada**

**4 dientes de ajo picados**

**Vinagre de jerez**

**3 pimientos del piquillo picados**

**2 pimientos verdes picados**

**6 anchoas en salazón**

**Ralladura de 1 limón**

**Perejil picado**

**Aceite de oliva virgen**

**Sal y pimienta recién molida**

En una cazuela amplia, rehogar aceite + chalotas + ajo.

Añadir la pulpa de guindilla + mejillones.

Dar vueltas + vermú, cubrir y abrirlos.

Mientras, rehogar aceite + cebolleta + ajos, justo para matarle el sabor a crudo.

Picar las anchoas en la tabla.

Sacarlo del fuego y añadirle piquillos + pimiento verde + anchoas + ralladura de limón + vinagre + aceite de oliva crudo.

Lista la vinagreta.

Ecurrir los mejillones.

Retirarles las conchas sin quemarnos y tenerlas listas para mojar con la vinagreta.

Rociar los mejillones con la vinagreta.

Ponerles el perejil picado.

Salpimentar.

Listo.

## *MEJILLONES AL VAPOR CON PATATAS FRITAS*

**2 kg de mejillones crudos limpios**

**250 ml de vino blanco**

**1 punta de cayena**

**Perejil picado**

**1 kg de patatas**

**10 dientes de ajo**

**Aceite de oliva**

**Sal**

Pelar las patatas, cortarlas en gajos gruesos, lavarlas en abundante agua para eliminarles el almidón y secarlas.

Arrimar a fuego suave una sartén grande con 2 dedos de aceite de oliva e introducir las patatas en frío + dientes de ajo.

Dejar que se vayan cociendo muy despacio en esa grasa.

Es importante no tocarlas mientras esto ocurre para no romperlas, y también es importante que el aceite las cubra casi por completo, pues así estarán unos 15 min.

En una cazuela provista de tapa, echar vino blanco + 1 pizca de cayena + mejillones.

Tapar y colocar al fuego para que rompa el hervor.

Pasados unos minutos, retirar los mejillones y espolvorear con perejil picado.

Poner a fuego fuerte las patatas, subiéndolo gradualmente hasta que empiece a notarse la fritura.

Pasados unos minutos, voltearlas para que se doren por todos los lados.

Una vez hecho, escurrirlas y sazonarlas.

Comer los mejillones antes de que se enfríen, acompañados de las patatas fritas.



## *MEJILLONES EN ESCABECHE*

**2 kg de mejillones limpios de las barbas**

**100 ml de vino blanco**

**2 cebolletas en tiras**  
**8 dientes de ajo enteros**  
**1 hoja de laurel**  
**8 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen**  
**10 granos de pimienta negra**  
**1 cucharada sopera de pimentón dulce de La Vera**  
**1 cucharada de café de pimentón picante de La Vera**  
**250 ml de aceite de oliva virgen**  
**250 ml de vinagre de sidra**  
**5 cucharadas soperas de vino blanco**  
**1 pizca de sal**

Poner en una cazuela amplia al fuego el aceite de oliva + cebolletas + laurel + granos de pimienta + ajos.  
Cocer a fuego suave durante 10 min.

Incorporar los mejillones + vino blanco y dejar que se abran.

Rescatarlos y dejar que se templen.

Reducir el jugo de la cazuela unos instantes y añadir los pimentones + aceite de oliva virgen + vinagre de sidra + vino blanco.

Al primer hervor, dejarlo 8 min. para que el vinagre pierda su fuerza y dejar entibiar el escabeche, apagando el fuego.

En ese momento, sumergir los mejillones sin concha.

Dejar enfriar.

Listo.

Es mejor comer estos mejillones una vez que hayan transcurrido 12 horas.

### *MEJILLONES «FABIO»*

**1 chalota picada**  
**1/2 cebolleta picada**  
**1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra**  
**150 ml de vino blanco**  
**1 pizca de vermú blanco**  
**30 mejillones pequeños**  
**100 g de mahonesa**  
**Cebollino picado**  
**Pimentón de La Vera**

Rehogar en una olla chalota + cebolleta + aceite de oliva.

Cuando empiece a «bailar», añadir vino blanco + vermú + mejillones.

Una vez abiertos, escurrirlos a una bandeja.

Reducir el líquido y colar a un bol.

Retirar la cáscara vacía a los mejillones.

Mezclar mahonesa + cebollino + líquido de mejillón y rectificar el sazón.

Con una cuchara cubrir bien la cáscara del mejillón con la salsa y servir.

Espolvorear con cebollino picado o con pimentón de La Vera.

### *MEJILLONES «NEW ZEALAND» de Alberto Chicote*

**20 mejillones gallegos gordos**

**2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra**  
**1 cebolla picada fina**  
**4 dientes de ajo laminados**  
**1 ramita de tomillo**  
**2 hojas de laurel**  
**1 chile verde picado bien fino**  
**300 g de tomate natural pelado, despepitado y picado muy finamente**  
**300 ml de sidra de manzana**  
**1 cucharada soperas de mantequilla fresca**  
**Pimienta recién molida**  
**2 cucharadas soperas de perejil picado muy finamente**  
**Aceite de oliva**

Abrir los mejillones al vapor, retirar el caldo, reservarlo y reservar también todos los «bichos» fuera de sus conchas, menos 4 que dejaremos intactos.

Saltear en un sauté con un poco de aceite la cebolla + ajo + tomillo + laurel + chile.

Cuando la cebolla tome color, añadir el tomate.

Dejar que se guise, añadir la sidra y dejar que se reduzca a un tercio.

Añadir entonces el caldo de abrir los mejillones y reducir de nuevo.

Añadir la mantequilla fría, con el fuego al mínimo, y mezclar.

Poner los mejillones y tapar para que tomen calor con el vapor.

Para servir, ponerlo todo en un bol, pimientar y espolvorear perejil + chorro de aceite de oliva.

## *MERLUZA A LA AMERICANA CON LANGOSTINOS*

**6 lomos de merluza**  
**18 langostinos pelados**  
**3 dientes de ajo laminados**  
**1 pizca de cayena**  
**1 chorrito de vinagre de sidra**  
**Perejil picado**  
**Aceite de oliva**  
**Salsa americana**  
**Alioli**  
**Sal**

En una olla ancha y baja, dorar los langostinos + sal + aceite y sacarlos rápido.

Tostar los lomos de merluza sazonados, primero por la piel y luego por la carne.

En una sartén aparte, hacer un refrito de ajos + aceite + cayena.

Colarlo sobre la merluza dorándose.

Acercar la sartén vacía al fuego, mojar con vinagre y verterlo sobre la merluza.

Dar 1 vuelco.

Rociar el pescado con la americana y dejar unos minutos para que se haga.

Al final, añadir los langostinos para que cojan temperatura + perejil.

Listo.

## *MERLUZA CON ALMEJAS A LA MARINERA*

***Para las almejas:***

**600 g de almejas**  
**1 ajo fileteado y perejil**  
**1 cayena**  
**100 ml de vino blanco**  
**1 pizca de harina**  
**100 ml de agua**  
**30 ml de aceite de oliva**

*Para la merluza con refrito:*

**2 lomos de merluza**  
**Aceite de oliva virgen**  
**1 cayena**  
**1 ajo fileteado**  
**1 chorrito de vinagre de sidra**

*Para las almejas:*

Colocar el aceite en una sartén, agregar el ajo fileteado y, cuando empiece a «bailar», tomando un color dorado, agregar 1 pizca de harina y rehogar sin que tome color.  
Añadir el vino blanco y dejar reducir 2 min.  
Agregar también el agua, mover con una cuchara de madera y colocar las almejas.  
Una vez abiertas separarlas a un plato, retirarlas de las conchas y utilizar el líquido sobrante para volcarlo sobre la sartén.  
Dejar reducir 5 min. hasta que la salsa se espese.  
Reservar la carne de las almejas.

*Para la merluza con refrito:*

Marcar la merluza con un poco de aceite de oliva en una sartén antiadherente, primero por la parte de la carne unos 5 min. y luego por el lado de la piel 4 min. más.  
Mientras, en una sartén aparte hacer el refrito con el aceite, la cayena y el ajo.  
Volcarlo sobre la merluza, agregar el vinagre a la sartén del refrito y agregárselo también a la merluza.  
Ecurrir de nuevo todo el refrito de la merluza en la primera sartén y repetir el paso tres veces en total, lo que se denomina los «tres vuelcos».  
En el último verter el refrito en las almejas, hacer un último vuelco, añadir la carne de las almejas, calentar unos segundos y verterlo todo sobre el lomo de merluza.  
Dar un hervor al conjunto y espolvorear con perejil.

## **MERLUZA CON MOJO DE PEREJIL**

**4 raciones de merluza de 180 g**

*Para el mojo:*

**50 g de hojas de perejil**  
**25 g de piñones**  
**5 g de ajo**  
**100 ml de aceite de oliva**  
**25 g de parmesano rallado**  
**50 ml de agua mineral**  
**1/2 diente de ajo**  
**Cayena**  
**Tiras de la piel de 1 calabacín**  
**Pimienta negra**

## Sal

*Para el mojo:*

Colocar todos los ingredientes menos el parmesano en un cazo de túrmix y tritararlo todo bien.

Agregar el queso y volver a tritarar.

Mantenerlo en frío, tapado con papel film que toque el pesto para que no se oxide.

Calentar una sartén antiadherente con unas gotas de aceite de oliva, colocar los trozos de merluza y dorarlos durante unos 3-5 min. por la parte de la carne, dar la vuelta y hacer lo mismo por el otro lado (el tiempo dependerá del grosor de la merluza).

Saltear el calabacín con 1 chorrito de aceite unos 20 segundos.

Hacer un refrito con un poco de aceite de oliva, 1/2 diente de ajo fileteado y 1 pizca de cayena.

Formar una cama con los calabacines y la merluza encima, echarle el refrito y poner por encima el mojo de perejil.

## *MERLUZA EN ESCABECHE EXPRÉS*

**3 cebolletas en tiras**

**1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen**

**1/2 hoja de laurel**

**2 ramitas de tomillo**

**1 clavo de olor**

**6 dientes de ajo pelados y fileteados**

**12 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen**

**4 cucharadas soperas de vino blanco**

**8 cucharadas soperas de vinagre de sidra**

**1/2 cucharada de café de pimentón de La Vera dulce**

**1/2 cucharada de café de pimentón de La Vera picante**

**4 lomos hermosos de merluza congelados**

**Agua**

En una olla de microondas poner cebolleta + aceite + laurel + tomillo + clavo + ajos fileteados.

Cocinar destapado a la potencia máxima durante 12 min.

Añadir aceite + vino blanco + vinagre + pimentones + 1 chorro de agua.

Proseguir con la cocción a la máxima potencia durante 5 min.

Incorporar entonces en el escabeche los lomos de merluza congelados, bien cubiertos de verdura y jugo, y hornear tapado a la máxima potencia durante 12 min.

Pasado ese tiempo, dejar reposar unos minutos tapado y comerlo una vez que esté a temperatura ambiente.

## *MERLUZA EN SALSA VERDE CON ALMEJAS Y «KOKOTXAS»*

**4 lomos de merluza de 200 g desespinaados**

**2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen**

**3 dientes de ajo picados**

**1 pizca de guindilla**

**1 chorro de vino blanco**

**Perejil picado**

**24 almejas grandes**

**20 kokotxas grandes, limpias de pieles y espinas**

**250 ml de caldo de pescado o agua**

**1 pizca de harina**

**Sal**

**Ajo picado frito y escurrido**

Sazonar ligeramente la merluza con antelación.

Limpiar las *kokotxas* de merluza y sazónarlas.

«Bailar» en aceite el ajo y la guindilla.

Enharinar ligeramente la merluza, colocarla piel arriba y dar vueltas en vaivén.

Echar el vino blanco y el perejil.

Añadir el agua e ir haciendo la salsa poco a poco, unos 2 min.

Dar la vuelta al pescado, con la piel hacia abajo, cocerlo sin dejar de menear otros 2 min. e ir rociando continuamente.

Añadir un poco de perejil.

Colocar las *kokotxas* sobre los lomos de pescado.

Tapar la cazuela y dejar a fuego suave.

En una sartén con 1 chorrito de vino blanco, abrir las almejas y retirarlas conforme se abran.

Reducir el jugo de almejas y añadirlo a la salsa.

Echar las almejas en la cazuela.

Espolvorear con perejil y rociar los lomos con la salsa.

Es importante que la intensidad del fuego y los movimientos de la cazuela sean suaves.

Añadir 1 hilo de aceite de oliva crudo.

Fuera ya del fuego, ligar la salsa con un movimiento de vaivén.

Darle el punto de sal si es necesario, pues las almejas terminan de sazónar la cazuela.

Añadir otro poco de perejil picado por encima y servir.

## **MERLUZA FRITA CON PIMIENTOS**

***Para los pimientos fritos:***

**8 pimientos verdes grandes cortados en tiras (a lo largo en vez de a lo ancho)**

**150 ml de aceite de oliva**

**6 dientes de ajo laminados**

**Unas anillas de guindilla roja seca**

**Sal**

***Para la merluza frita:***

**8 lomos de merluza de unos 140 g cada uno, sin espinas**

**300 ml de aceite de oliva**

**1 diente de ajo**

**2 cucharadas soperas de harina**

**2 huevos**

**Sal**

***Para los pimientos fritos:***

Poner en una sartén a fuego vivo el aceite y, sin que llegue a humear pero bastante caliente, añadir los pimientos e ir removiendo constantemente con una espumadera, de forma que no se quemem.

Tenerlos así 5 min.

Ecurrirlos y sazónarlos con 1 pizca de sal.

En el mismo aceite, dorar ajos + guindilla, escurrirlo y mezclarlo con las tiras de pimiento fritas.

Reservarlos para guarnecer la merluza rebozada.



*Para la merluza frita:*

Sazonar el pescado y aplastar los lomos con la parte plana de un cuchillo ancho, con cuidado de que no se rompan.

Poner en una sartén a fuego muy suave aceite + ajo.

Pasados unos minutos, subir el fuego.

Pasar la merluza por harina y huevo e introducirla en el aceite caliente.

Freír la merluza en el aceite, pero sin que este humee, hasta que el rebozado esté dorado.

Escurrirla.

Servir acompañado de los pimientos fritos.

### *MERLUZA «GOIERRI» de José Juan Castillo*

**1,25 kg de merluza sin espinas en trozos gruesos y sin aplastar**

**12 almejas**

**4 dientes de ajo muy picados**

**Perejil picado**

**50 g de mantequilla**

**10 cucharadas soperas de aceite de oliva**

**1/2 lata de espárragos cortados por la mitad**

**El caldo de la lata de espárragos**

**1/2 lata de guisantes finos**

**2 yemas de huevo crudas**

**15 cucharadas soperas de sidra seca**

**Harina**

**Sal**

Mezclar la sidra + caldo de espárragos + mantequilla y hervir en una sartén hasta que se reduzca a una tercera parte durante unos 10 min.

Retirar.

En otra sartén, poner 1 cucharada de aceite y, cuando esté bien caliente, añadir las almejas.

Cuando se hayan abierto, colocarlas en un plato junto con los espárragos y los guisantes.

Poner al fuego una cazuela de barro o un sauté amplio, donde quepa holgadamente la merluza, con 9 cucharadas de aceite y los ajos picados.

Cuando los ajos estén dorados, agregar los trozos de merluza, sazonados con sal y rebozados en harina.

No hay que aplastar nunca la merluza a la hora de preparar este plato.

Remover continuamente la cazuela sobre el fuego durante 3 min. más.

Agregar los espárragos + guisantes + almejas y la reducción de la sartén.

Seguir removiendo la cazuela, con mucho mimo, 2 min. más, como si fuera un pil-pil, con movimientos de vaivén.

Tapar la cazuela y dejar hirviendo 10 min. más.

Romper 2 yemas de huevo con un tenedor y verterlas sobre la merluza.

Espolvorear con perejil picado y servirlo caliente en platos.

Es importante comer este plato recién hecho.

### *MERLUZA HERVIDA*

**1 medallón grande de merluza, de la zona del cogote**

**1 cebolleta pelada**

**4 puerros pequeños limpios**  
**2 patatas medianas**  
**2 zanahorias peladas**  
**2 puñados de judías verdes sin hilos**  
**1/2 vaso de txakoli**  
**1 corteza pequeña de limón**  
**1 atado de tallos de perejil**  
**Aceite de oliva virgen**  
**El zumo de 1 limón**  
**Agua y sal gruesa**

Hervir agua en un puchero.

Añadir sal gruesa + cebolleta + puerro + patatas + zanahorias + vino blanco + corteza de limón + perejil y cocerlo 15 min. a fuego suave.

Cuando falten 5 min. para apagar el fuego, agregar las judías verdes.

Ecurrir las verduras del caldo y colocarlas en un bol.

Bajar el fuego al mínimo e incorporar la merluza, bien cubierta por el caldo.

Sin hervir, tenerla así unos 8 min.

Ecurrir el pescado y colocarlo alrededor de las verduras.

Rociar el conjunto con una vinagreta hecha con zumo de limón + aceite de oliva virgen.

### **MERLUZA «MANTECATO»**

**75 ml de nata líquida**  
**3 ramas de tomillo**  
**2 dientes de ajo pelados**  
**600 g de merluza**  
**100 ml de aceite de oliva virgen extra**  
**20 g de ajo picado**  
**250 g de patata cocida caliente**

#### **Además:**

**Hojas de perejil**  
**Chalota en tiras finas**  
**Aceite de oliva**  
**Rebanadas de pan tostadas**

Hervir la nata + tomillo + 2 dientes de ajo.

Apartar del fuego durante 30 min. y en ese momento introducir la merluza + 1 pizca de sal.

Cubrir y esperar.

Pochar el ajo + aceite a fuego suave, añadir la merluza y romperla lo máximo posible.

Machacar la patata.

Agregar la patata al pescado y mezclarlo sin parar, con cuidado de que no se pegue al fondo.

Añadir poco a poco la nata líquida y reducir durante 30 min., como si de un *risotto* se tratase.

Salpimentar.

Servir tibio o caliente sobre las tostadas de pan.

Acompañar con una ensalada de perejil fresco + chalota.

Listo.

## *MERLUZA REBOZADA*

**1 lomo de merluza entero con piel**

**Aceite de oliva para freír**

**1 diente de ajo**

**Huevo batido**

**Sal**

Poner una sartén al fuego suave con 2 dedos de aceite + 1 diente de ajo entero.

Racionar la merluza, quitándole la piel, y prepararla para freírla en tacos compactos.

Sazonar los tacos de merluza unos 30 min. antes de empezar a cocinarla.

Subir el fuego ligeramente.

Rebozar.

Hacer una tortilla con el huevo sobrante.

## *MERLUZA REBOZADA CON MAHONESA DE OSTRAS*

***Para la merluza rebozada:***

**1 lomo de merluza**

**2 dientes de ajo**

**Huevo batido**

**Sal**

***Para la mahonesa de ostras:***

**150 g de ostras**

**18 g de perejil**

**15 ml de aceite de oliva**

**Zumo de limón**

**Jugo de las ostras**

***Para la mahonesa de ostras:***

Abrir todas las ostras, escurrir el agua y colocarlas en un bol.

Lavar y secar el perejil para agregarlo a las ostras.

Con la ayuda de una batidora americana o una túrmix, mezclarlo todo a la velocidad máxima.

Una vez bien incorporados los ingredientes, agregar poco a poco el aceite de oliva para emulsionar como una mahonesa.

Si la consistencia es muy espesa, añadir un poco de agua de la cocción de las ostras para aligerarlo.

Sazonar con el zumo de limón.

Pasar por un colador y reservar en un recipiente frío.

***Para la merluza rebozada:***

Desespinar la merluza hasta preparar lomos hermosos sin piel.

Sazonar los lomos de merluza y freírlos 1 min. y 30 seg. por cada lado en abundante aceite caliente con ajos, con los tacos solo pasados por huevo.

Acompañarlo de la mahonesa de ostras.

## *MERLUZA RELLENA DE «TXANGURRO»*

**1 cola de merluza de 1,2 kg sin espinas y abierta en libro**

**400 g de txangurro guisado a la donostiarra**  
**1 pizca de mantequilla**  
**Pan rallado**  
**1 chorrito de txakoli**  
**Aceite de oliva**  
**4 dientes de ajo laminados**  
**Vinagre de sidra**  
**Perejil picado y sal**

Horno a 180 °C.

Sazonar la merluza, por fuera y por la carne.

Rellenar el interior con el *txangurro* guisado.

Untarla de mantequilla y espolvorearla con pan rallado.

Rociar la cola con *txakoli* y hornearla unos 15 min.

Nunca debe faltar humedad en el fondo, así que se puede añadir más agua si se evapora.

Unos minutos antes de sacar la merluza del horno, calentar aceite y dorar ajos laminados.

Echarlos sobre la merluza.

Arrimar la sartén al fuego, reducir el vinagre y verterlo sobre la merluza.

Espolvorear el perejil.

Podemos abrir unas almejas y colocarlas alrededor de la merluza.

### **MERLUZA Y ALMEJAS EN SALSA RÁPIDA**

**4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen**  
**2 cebolletas pequeñas picadas**  
**2 ajos frescos picados**  
**2 dientes de ajo picados**  
**1 pizca de cayena**  
**1 chorrito de txakoli**  
**Agua caliente**  
**2 patatas peladas y ralladas**  
**Lomos de merluza congelados**  
**25 almejas**  
**Perejil picado**  
**Sal**

En una cazuela ancha y baja, rehogar aceite + cebolleta + ajos frescos + ajo + cayena y dorar.

Sazonar los lomos de merluza una vez descongelados.

Añadir *txakoli* + agua hasta cubrir + 2 patatas peladas y ralladas.

Sazonar.

Cocer 15 min. a fuego lento.

Colocar los lomos de merluza sobre el fondo + almejas.

Cuando lleve 3 min., darles la vuelta y tenerlo otros 3 min. más.

Espolvorear perejil picado + aceite de oliva.

Ligar y listo.

### **MERO EN SALSA CAU CAU de Héctor Solís**

**400 g de filete de mero**

**1 cebolla roja picada**  
**4 ajos licuados**  
**1 taza de caldo de pescado**  
**1 taza de guisantes cocidos**  
**Zapallo loche (un tipo de calabaza), mitad rallado y mitad cortado en cuadrados pequeños**  
**Ají limo**  
**Aceite de girasol**  
**Menta picada**  
**1 langostino jumbo**  
**1 cucharada sopera de ají amarillo**  
**Yuca cocida**  
**Patata salteada**

En una cazuela pequeña con aceite de girasol, sofreír los ajos licuados + cebolla picada + zapallo loche rallado durante 10 min. aprox.

Cuando esté pochado, agregar el ají amarillo licuado e incorporar el caldo.

Calentar la yuca cocida.

Añadir la menta picada, el ají picado, el zapallo en cuadrados, la patata y los guisantes.

En otra sartén marcar el mero por ambos lados y el langostino jumbo.

Poner en un plato la salsa de cau cau, el langostino jumbo y el pescado encima.

Listo.

### *MOQUECA BAHIANA de Cauê Tessuto*

**1 kg de filetes de pescado (chicharro o verdel)**  
**1/2 pimiento verde**  
**1/2 pimiento rojo**  
**1/2 pimiento amarillo**  
**1/2 diente de ajo picado**  
**1 cebolla**  
**2 tomates pelados en dados**  
**Cilantro picado**  
**200 ml de leche de coco**  
**Aceite de palma (o, en su defecto, aceite de oliva)**

Pochar la cebolla + ajo, con la cebolla cortada en rodajas, en el aceite de palma.

Agregar los pimientos cortados en rodajas.

Cuando todo esté pochado por igual, pasados unos 5 o 10 min., poner los filetes salpimentados encima y cubrirlo con leche de coco.

Poner los tomates por encima, el cilantro, taparlo y, desde que empiece a hervir, dejar pasar unos 3 o 4 min., con la olla tapada.

Dejar reposar unos 5 min.

Poner otra vez al fuego la cazuela, emulsionar un poco el caldo para que esté ligado y servir con arroz blanco con 1 chorro de aceite de oliva.

### *«MUXARRA» CON VINAGRETA DE TOMATE*

**1 muxarra de unos 2 kg**  
**2 dientes de ajo fileteados**

**1 punta de cayena**  
**Aceite de oliva**  
**Sal**  
**Perejil picado**  
**Vinagre de sidra**  
**1 cucharada sopera de vinagre de sidra**  
**Tomate frito**

Cortar parte de la cabeza de la *muxarra*, desescamarla y desespinarla bien, y dejarle las dos pieles.

Limpiar bien el resto y abrirlo en libro.

Masajear el pescado con 1 gota de aceite y sazonar.

Ponerlo al fuego por la parte de la carne en una sartén o paellera antiadherente con unas gotas de aceite durante unos 6-7 min.

Darle la vuelta y dejarlo otros 8-9 min. más por la parte de la piel.

Retirar del fuego.

Mientras, preparar la vinagreta.

Para ello, verter aceite en una sartén y añadir la cayena y los dientes de ajo fileteados.

Cuando esté dorado añadirlo al pescado.

En la misma sartén, añadir un poco de vinagre de sidra e incorporarlo al pescado.

Volcar el líquido de la paellera en una sartén y volver a echarlo al pescado.

Repetir esta operación de los vuelcos 3 veces más.

Agregar el tomate frito al final, dejar que se espese un poco y añadirlo al pescado.

En el último vuelco espolvorear con el perejil picado.

## *OSTRAS «CASA MARCELO»*

**3 ostras crudas muy frías, abiertas**

**1 limón**

**Aceite de oliva virgen**

**Lombarda estofada**

**Pimienta**

En un tarro de cristal verter el jugo de las ostras + ralladura de limón + 1 chorrito de zumo de limón + pimienta + aceite de oliva.

Colocar una cucharada de lombarda y sobre ella una ostra.

Rociar con la vinagreta agitada.

Listo.

## *OSTRAS CON CHAMPÁN*

**8 ostras**

**250 ml de nata doble**

**150 ml de champán rosado**

**Zumo de limón**

**Pimienta**

Abrir las ostras y reservar el jugo de ostras aparte en un pequeño cazo.

Hervir el jugo de ostras y añadir champán.

Vuelto el hervor, añadir la nata, reducir y agregar un poco de zumo de limón.

Verter una cucharada de esta reducción sobre cada ostra.  
Pimentar y listo.

### *PAPILLOTE DE MERLUZA*

**4 trozos de merluza de 150 g cada uno (se puede poner también lubina, mero, lenguado, etc.)**  
**20 almejas**  
**400 g de blanco de puerro**  
**2 dientes de ajo laminados**  
**50 ml de aceite de oliva**  
**1 pizca de cayena**  
**Sal y pimienta**

Pelar y lavar los blancos de puerro y cortarlos en rodajas de 1 cm.  
Precalentar el horno a 190-200 °C.  
Recortar 4 hojas de papel de aluminio de unos 40 cm de largo.  
Dejar sudar el puerro durante 20 min. con 10 ml de aceite de oliva hasta que esté bien pochado.  
Pasado este tiempo, retirar del fuego y escurrir bien el aceite.  
Repartir el puerro sobre los 4 papeles.  
Salpimentar los trozos de merluza y colocarlos sobre los puerros.  
Añadir 5 almejas por papillote.  
Hacer un refrito con el resto del aceite, los ajos laminados y la cayena.  
Verter una cucharada de café del refrito sobre cada papillote.  
Cerrar el papillote y hornear a 180 °C durante aprox.  
10 min. (hasta que el papillote se haya hinchado).  
Servir inmediatamente, a poder ser sin romper el papel para que no pierda su fragancia antes de comer.  
Si el papel es muy fino, es conveniente poner una capa doble para que no se rompa.

### *PASTEL DE CABRACHO*

**850 g de cabracho limpio, sin escamas**  
**1 atado de verdura (zanahoria + puerro + apio + tallos de perejil + cebolleta)**  
**300 ml de salsa de tomate**  
**250 ml de nata líquida**  
**6 huevos**  
**Vino blanco**  
**Sal y pimienta recién molida**

**Además:**

**Mahonesa**  
**Salsa rosa**  
**Pan tostado**

Horno a 120 °C.  
Meter el pescado y, en cuanto vuelva el hervor, apagar y dejar reposar.  
Triturar el pescado en la batidora americana + tomate + nata + huevos + vino blanco.  
Salpimentar.  
Meterlo en un molde y hornearlo 1 hora al baño maría.  
Sacarlo y dejarlo enfriar.

Cortar una rodaja y servir con mahonesa + salsa rosa + pan tostado.

### *PASTEL DE GAMBAS Y PATATA*

**300 g de gambas**  
**200 g de patata pelada**  
**2 yemas de huevo**  
**150 ml de nata**  
**50 g de mantequilla**  
**50 g de emmental rallado**  
**Sal y pimienta**

Cocer las patatas cortadas en trozos pequeños en una cacerola grande unos 12 min. a fuego medio hasta que estén cocidas.

Poner a calentar la mezcla de 100 ml de nata y la mantequilla.

Pasar por el pasapurés y agregar la mezcla caliente de nata y mantequilla.

Mezclar con la túrmix para que quede homogéneo.

Poner a punto de sal.

En un bol mezclar el resto de la nata (50 ml), las yemas, el queso y las gambas picadas.

Salpimentar.

Introducir en vasos o en boles pequeños 50 g de puré y 90-100 g de la otra mezcla (nata, yemas, queso y gambas).

Introducir en el horno a 180 °C durante 6 min.

Listo.

### *PASTEL DE «TXANGURRO»*

**4 huevos**  
**250 ml de nata líquida**  
**250 g de sofrito de tomate**  
**250 g de coral de *txangurro***  
**250 g de carne de *txangurro* desmigada**  
**2 cucharadas soperas de coñac**  
**Sal y pimienta recién molida**

***Para untar el molde:***

**Mantequilla y pan rallado**

Untar el molde con mantequilla + pan rallado.

Cascar en un bol los huevos + sal + pimienta + coñac + nata líquida + tomate + coral y batir.

Añadir la carne de *txangurro* y mezclarlo todo.

Volcar la mezcla en un *plum-cake* depositado en un recipiente más grande al baño maría.

Hornear 1 hora a 150 °C al baño maría.

### *PATÉ DE MEJILLONES Y BONITO*

**1 kg de mejillón pequeño**  
**50 ml de vino blanco**



**200 g de bonito de conserva en aceite**  
**200 g de langostinos cocidos**  
**100 g de quesitos en porciones**  
**300 g de mahonesa sin sal**

Poner al fuego el vino blanco en una olla y, cuando empiece a hervir, agregar los mejillones y tapar. Una vez abiertos, retirarlos de la olla y el líquido restante reducirlo hasta que queden unos 60 g. Separar los mejillones de sus cáscaras hasta tener 200 g en limpio.

Colocar los mejillones, los langostinos cocidos, los quesitos, la mahonesa sin sal, el bonito y la reducción de los mejillones una vez que esté fría en la batidora hasta que esté todo bien triturado y homogéneo. Servir con unas tostas de pan calientes.

### *PATÉ DE MERLUZA AL MICROONDAS*

**8 cucharadas soperas de mantequilla**  
**1 chorrito de aceite de oliva virgen**  
**1 cebolleta picada**  
**5 lomos de merluza congelada**  
**15 cucharadas soperas de nata líquida**  
**1 chorretón de jerez**  
**Sal y pimienta**

En un recipiente para microondas, colocar mantequilla + cebolleta + sal + aceite y remover.

Sazonar y colocar encima de todo los lomos de merluza congelados, duros.

Pimentar.

Introducirlo 15 min. en el microondas a la potencia máxima, cubierto.

Destapar, retirar el pescado y añadir en este fondo de verdura la nata líquida + sal y pimienta, cocer destapado a la máxima potencia 5 min. y 10 min. más a media potencia.

Desmigar la merluza, retirando la piel.

Añadir la merluza desmigada sobre el guisado y mezclar + jerez.

Batir + sal.

Cubrir la mezcla con un papel film y dejarlo enfriar en el frigorífico, al menos 6 horas.

### *PATÉ DE SALMÓN FÁCIL*

**150 g de mantequilla**  
**2 cebolletas picadas muy finas**  
**650 g de carne de salmón fresca, limpia de espinas y pieles, en un lomo**  
**5 lonchas de salmón ahumado**  
**2 vasos de nata líquida**  
**Leche y sal**  
**Mantequilla derretida**

**Además:**

**1 rebanada de pan tostado**  
**Yogur griego**  
**Chalota picada**  
**Zumo de limón**  
**Eneldo**

## **Rabanitos con sus hojas**

### **Aceite**

Deslizar el lomo de salmón en la leche hervida y apagar el fuego.

En una olla colocar mantequilla + cebolletas y rehogar 5 min.

Añadir la nata sobre las cebolletas pochadas y hervir unos minutos.

Ecurrir el salmón y volcarlo sobre la nata + cebollas.

Sazonar.

Cocerlo pausadamente hasta que quede una crema no caldosa.

Meterlo en la batidora + salmón ahumado y salpimentar.

Meterlo en una tarrina de paté.

Mínimo 2 horas en la nevera.

Tener mantequilla derretida y cubrir el paté para que forme una capa amarilla en la nevera.

Sacar la tarrina y emplatar.

Yogur griego + chalota + zumo + eneldo + aceite.

Rabanitos + limón + aceite.



## *PERCEBES HERVIDOS/SALTEADOS*

**1 kg de percebes bien frescos, de pezuña oscura y bien gordos**

**1 punta de laurel**

**Agua y sal marina**

**Aceite de girasol**

*Hervidos:*

Añadir sal y retomar el hervor.

Añadir laurel + percebes.

Vuelto el hervor, retirarlos.

Listo.

*Salteados:*

Añadir 1 gota de aceite de girasol + percebes crudos + sal.

Cuando se puedan abrir, cuestión de menos de 1 min., escurrir y comer.

## *PERLÓN CON REFrito DE PIMENTÓN Y AJO*

**1 perlón hermoso limpio, con espinas**

**3 dientes de ajo normales**

**1 puerro + verde de puerros**

**1 cebolla**

**8 patatas pequeñas**

**1 atado de perejil**

**6 dientes de ajo rojo**  
**Pimentón de La Vera**  
**Aceite de oliva**  
**Agua y sal**

Poner al fuego agua + dientes de ajo + puerro + verde de puerro + cebolla + patatas + perejil.  
Cocer a fuego suave unos 20 min.  
Meter el perlón troceado en el caldo y cubrir, sin que hierva.  
Tenerlo unos 7 min.  
Escurrirlo sobre las patatas.  
Hacer un refrito de ajos rojos + aceite + pimentón y echarlo sobre las patatas y el perlón.  
Añadir unos granos de sal.

### *PIMIENTOS ASADOS CON «MENDRESKA»*

**1 mendreska pequeña de bonito recién asada o cocida**  
**8 pimientos morrones rojos**  
**8 pimientos morrones verdes**  
**4 tomates maduros enteros**  
**3 chalotas picadas finamente**  
**3 dientes de ajo picados**  
**Aceite de oliva virgen**  
**Vinagre de jerez**  
**Cebollino picado**  
**Sal, pimienta y azúcar**

Lavar los pimientos y los tomates en agua y secarlos.  
Llevarlos a la parrilla y asarlos.  
Una vez bien asados los pimientos por ambas caras, dejarlos reposar cubiertos con film, para poder pelarlos bien.  
Pelar los tomates y picarlos sobre la tabla.  
En un sauté, aceite + chalotas + ajo y rehogar.  
Añadir la pulpa de los tomates + sal y dejar que se haga un sofrito.  
Pelar los pimientos con cuidado y trocearlos en tiras con las manos.  
Añadir el jugo de los pimientos sobre el sofrito.  
Añadir sobre el sofrito vinagre de jerez + aceite crudo + azúcar y dar vueltas.  
Volcar los pimientos, menear y rectificar la sazón.  
Deshojar la *mendreska* sobre una fuente y sazonar.  
Acompañar el pescado con los pimientos, espolvoreados con cebollino.

### *PULPO GUISADO CON PATATAS de Aitor Basabe*

**1 pulpo de roca de 1-1,5 kg**  
**2 cebolletas pequeñas picadas**  
**4 dientes de ajo picados**  
**12 patatas nuevas pequeñas, con piel**  
**1 lima**  
**Aceite de oliva virgen**

Cortar el pulpo en trozos de 4-5 cm, colocarlos en una olla + cebolleta + ajo + aceite y ponerlo a fuego vivo. Cuando rompa a hervir, menear ligeramente y contar 30 min., dependiendo del tamaño del pulpo. Mientras, colocar unas patatas nuevas en un bol + film y meterlas en el microondas a la máxima potencia durante 25 min. Machacar las patatas con un poco de aceite de oliva virgen + ralladura de lima. Colocarlas en un bol grande y cubrir con el pulpo y su jugo. Listo.

## **RAPE A LA AMERICANA CON ALMEJAS**

### ***Para la salsa americana:***

**1 kg de cabezas de langostinos**  
**6 dientes de ajo pelados**  
**1 puñado de hojas de perejil**  
**6 chalotas troceadas**  
**2 zanahorias troceadas**  
**1 rama de apio troceada**  
**1 vaso de vino blanco**  
**1 chorrito de vermú blanco**  
**1 punta de pan *sopako***  
**4 cucharadas soperas de tomate concentrado**  
**1 pizca de guindilla picante**  
**2 tomates frescos en trozos**  
**1 taza de salsa de tomate**  
**5 l de caldo de pescado (o agua con pastilla)**  
**Sal y aceite de oliva**

### ***Además:***

**1 cola de rape hermosa, limpia, con espinas**  
**18 almejas hermosas**  
**Aceite de oliva**  
**Perejil picado**

En una olla ancha, dorar aceite + cabezas de marisco. Aplastarlas con el culo de una botella de vidrio para machacarlas bien. En un mortero majar ajos + perejil, añadirlo al marisco y sofreír. Cuando huela a ajo sofrito, añadir chalota + zanahoria + apio. Verter vino + vermú. Entonces, añadir pan + tomate concentrado + guindilla + tomate + salsa de tomate. Añadir caldo y hervir de 30 min. a 1 hora. Triturar y colar.

Si se quiere una salsa más espesa, añadir un poco más de tomate concentrado y dejar reducir. Poner una sartén con aceite al fuego. Trocear el rape sobre la tabla y salpimentar. Saltear el rape en la sartén hasta dorarlo ligeramente. Meterlo en la salsa + almejas. Cuando se abran, espolvorear el perejil. Listo.

## **RAPE CON SALSA DE PIMIENTOS**

**1 rape de ración**  
**1 diente de ajo**  
**60 ml de aceite**  
**10 ml de vinagre de sidra**

### ***Para la salsa:***

**20 ml de aceite de oliva**  
**50 g de cebolleta**  
**175 g de pimientos del piquillo**  
**100 g de tomate frito**  
**50 ml de caldo**  
**1/2 cayena**  
**Sal y pimienta negra**

Dorar el rape por ambos lados en una sartén antiadherente, unos 3 min. por lado.  
Hacer un refrito con el aceite y el ajo.  
Verterlo sobre el rape, poner el vinagre en la sartén del refrito y verter de nuevo sobre el pescado.  
Repetir 3 veces la misma acción y, en la cuarta, mezclar con 2 cucharadas de la salsa.  
Verter de nuevo sobre el pescado y servir.

### ***Para la salsa:***

Calentar el aceite en un cazo, agregar la cebolla y dejarlo cocinar durante 8 min. sin dejar que se dore.  
Añadir los pimientos y sofreírlos durante 1 min.  
Agregar el tomate concentrado, el caldo y la cayena.  
Llevar a ebullición.  
Introducir en la batidora americana y triturar.  
Pasar por un colador fino y salpimentar.  
Acompañar el rape y el refrito con esa salsa de pimientos y tomate.

## **RAPE EN SALSA VERDE CON ALMEJAS**

**Huesos de cabeza de rape, troceados y lavados**  
**Verdura para caldo (cebolleta, zanahoria, puerro, atadillo de perejil)**  
**1 cola de rape sin pellejo, con hueso**  
**2 puñados de almejas grandes**  
**2 dientes de ajo picados**  
**1 cayena**  
**Aceite de oliva virgen**  
**1 pizca de harina**  
**Perejil picado**  
***Txakoli* blanco**  
**Agua y sal**

Preparar el caldo en una olla + cabeza + verdura + chorro de *txakoli*.  
Limpiar el rape y hacer medallones.  
Cortar la espina central y meterla en el caldo.  
Hervir durante 20 min.  
Sazonar ligeramente los lomos de rape y pasarlos por harina en una fuente.

En una olla echar aceite + ajo + cayena, colocar los lomos de rape y dejarlo a fuego suave.  
Dar unas vueltas, añadir *txakoli* + perejil, dejarlo evaporar, dar vuelta a los medallones de rape e ir añadiendo caldo poco a poco.  
Menear en vaivén, a fuego suave.  
Mientras, abrir las almejas en una sartén con *txakoli*.  
Sacarlas conforme se abran.  
Una vez todas fuera, reducir el jugo y colarlo sobre la cazuela de pescado.  
Introducir las almejas en el guiso.  
Añadir perejil picado y, fuera del fuego, aceite de oliva virgen.  
Servir.

## **RAPE REBOZADO**

**1 cola de rape limpia, con hueso**  
**Aceite de oliva para freír**  
**1 diente de ajo**  
**Huevo batido**  
**Sal**

Colocar una sartén al fuego suave + diente de ajo.  
Separar los lomos, cortarlos y sazonarlos.

Subir el fuego levemente.  
Pasar el pescado por huevo batido ligeramente salado.  
Rebozarlos, voltearlos rápidamente y freírlos 1 min. por cada lado.

## **RAYA ESCABECHADA**

**Alas de raya desespínadas, 750 g en limpio**  
**1 cebolla roja en tiras finas**  
**3 chalotas en tiras finas**  
**3 zanahorias en tiras finas**  
**1 trozo de jengibre pelado, en juliana**  
**La cáscara de 1 limón**  
**10 granos de pimienta machacados**  
**1 hoja de laurel**  
**1 rama de romero, salvia y tomillo**  
**6 dientes de ajo fileteados**  
**500 ml de aceite de oliva**  
**300 ml de vinagre de sidra**  
**Patatas cocidas y eneldo**  
**Sal**

Horno a 200 °C.  
Filetear la raya, aplastarla y sazonarla.  
Enrollarla y volver a salarla, colocándola en una bandeja untada de aceite.  
Pochar en un poco de aceite la cebolla + chalotas + zanahorias + jengibre + cáscara de limón + pimientas + laurel + hierbas + ajo, durante 10 min. aprox.  
Añadir el vinagre al sofrito y hervir unos minutos.

Agregar el aceite de oliva.

Echarlo sobre la bandeja que contiene la raya y hornear 3-5 min. a 200 °C.

Retirar y dejar enfriar a temperatura ambiente toda una noche antes de refrigerar.

Listo.

### *SALMONETES «GARATE»*

**3 patatas cortadas para freír**

**3 huevos**

**12 salmonetes muy pequeños, limpios y con cabeza**

**2 dientes de ajo**

**Jamón ibérico recién cortado**

**Harina**

**Aceite de oliva y sal**

Freír las patatas en aceite + ajos sin pelar, en dos fases: la primera a fuego suave y luego dejándolo reposar, y finalmente una segunda cocción a fuego fuerte hasta que se doren bien.

Salar los salmonetes y enterrarlos en harina, cerca de un cedazo.

Ya fritas, escurrir las patatas del aceite sobre un papel, salarlas y pasarlas a una fuente blanca.

En el mismo aceite, freír los 3 huevos, escurrirlos y colocarlos sobre las patatas fritas.

Ajustar el aceite, que vuelva a humear, y sumergir los salmonetes, bien azotados para eliminar el exceso de harina.

Bien fritos, escurrirlos y colocarlos sobre la bandeja.

Por último, cubrir con jamón ibérico, delicadamente.

Servir.

### *SALMÓN MARINADO*

**1 centro de salmón fresco, de 1,8 kg aprox., desespinado en dos lomos con piel**

**Sal gruesa**

**1 pizca de azúcar**

**1 manojo de eneldo fresco**

Con la ayuda de unos alicates pequeños, repasar cada uno de los lomos en toda su extensión, retirando las pequeñas espinas que se reparten por el centro.

Es importante hacerlo para que, una vez marinado el salmón, se puedan hacer escalopes sin dificultad.

Espolvorear generosamente los lomos con azúcar y cubrirlos con las hojas de eneldo fresco bien repartidas.

Colocarlos en una bandeja en la que quepan holgadamente, el primero de ellos con la piel hacia abajo y sobre un lecho de sal gruesa.

Cubrir con más sal y apoyar el segundo lomo contra este, como si fuera un bocadillo, con la piel mirando al cielo.

Cubrir el conjunto con más sal; deben quedar bien cubiertos.

Es necesario colocar encima un buen peso —por ejemplo, un ladrillo envuelto en un trapo— y mantener de esta forma los lomos de salmón en la nevera al menos 12 horas.

Pasado ese tiempo, retirar el exceso de sal, lavarlos en agua, secarlos rápidamente y utilizarlos, cortados en finas lonchas, por ejemplo.

## *SARDINAS A LA BRASA*

**Según el apetito, varias docenas de sardinas enteras, sin limpiar**

**Sal y rescoldos de brasas, sin llama**

**1 rebanada de pan de hogaza**

Se asan como vienen del mar.

Lavarlas en agua y secarlas perfectamente.

Con espinas, tripas, cabeza y 1 pizca de sal gorda, ponerlas directamente sobre los hierros de una parrilla incandescente.

Asarlas poco a poco, churruscándose bien a una distancia prudencial del fuego para que no se achicharren y cojan el sabor del humo que desprenden las gotitas de grasa que van a parar a las brasas.

Voltearlas y, una vez asadas, colocarlas sobre el pan, para que la miga se empape bien de la grasa.

Comerlas con las manos y, cuando nos entre un ataque de gula, zamparnos el pan impregnado de grasa acompañado de una ensalada de lechuga.

## *«SASHIMI» DE CHICHARRO*

**1 cebolla de Zalla cortada en tiras muy finas**

**Agua y sal**

**Vinagre de granada**

**1 chicharro lo más grande y fresco posible**

**Salsa de soja oriental buena**

**1 lima**

**Aceite de oliva virgen extra**

Remojar la cebolla en agua fría, unos 10 min.

Ecurrirla, sazonarla + vinagre y dejar macerar 10 min.

Cortarla con un buen cuchillo en lonchas de 1/2 cm de grosor como mucho y de unos 5 cm de tamaño, de modo que puedan tomarse de un solo bocado.

Mezclar la soja + zumo de 1/2 lima + aceite de oliva y rectificar de sabor.

Si saliera excesivamente fuerte, añadir un poco de agua.

Colocar los trozos de pescado sobre una fuente con algo de borde y regarlos de modo generoso con la salsa de soja.

Acompañar con la cebolla de Zalla.

Listo.

## *«SUQUET» DE RAPE, MEJILLONES Y ALMEJAS*

**14 patatas nuevas pequeñas peladas, redondas**

**3 dientes de ajo con su piel**

**50 g de tocineta de cerdo en lardones**

**1 pizca de mantequilla**

**1 lomo de rape de 500 g**

**750 g de mejillones limpios**

**3 dientes de ajo picados**

**1 cayena**

**1 puñado de tomates cereza**

**1 cucharada sopera de pulpa de choricero**



**1 golpe de txakoli**  
**200 g de tripas de bacalao**  
**Salsa americana**  
**650 g de almejas**  
**Perejil picado**  
**Alioli espeso**  
**Aceite de oliva, azúcar y sal**

En una sartén antiadherente, rustir las patatas + ajos aplastados + tocineta + sal.  
Colorearlas.

Trocear el rape + sal.

En una cazuela ancha y baja + aceite, dorar el rape por ambas caras y retirarlo a un plato.  
Bajar el fuego y añadir aceite de oliva + ajo picado + cayena + tomatitos + choricero y rehogar.

Cortar las tripas de bacalao cocidas.

Aplastar con el machacador + sal + azúcar.

Añadir 1 chorrito de *txakoli* + mejillones y abrirlos.

Ecurrir los mejillones a un bol.

Añadir las tripas de bacalao cocidas y troceadas + pulpa de choricero + salsa americana al fondo y dejar guisar suavemente.

Retirarles todas las cáscaras a los mejillones y dejarlos limpios.

Añadir un poco de mantequilla a las patatas para que brillen.

Deslizar las patatas escurridas.

Untar los lomos de rape con salsa alioli.

Meterlos en la salsa y menear.

Meter las almejas y abrirlas.

Añadir los mejillones + perejil.

Listo.

## **«SUSHI» DE SALMÓN CON MAHONESA DE BERROS**

### ***Para el sushi:***

**1 cebolleta en juliana muy fina**  
**20 g de mostaza**  
**20 hojas de perejil**  
**20 hojas de perifollo**  
**20 hojas de rúcula**  
**4 láminas de salmón fresco**  
**60 g de queso parmesano en lascas**  
**4 langostinos cocidos**  
**Agua con hielos**

### ***Para la vinagreta:***

**1 chorrito de vinagre de Módena**  
**1 chorrito de aceite de oliva**  
**Sal y pimienta**

### ***Para la mahonesa:***

**1 huevo**  
**1 chorrito de vinagre de sidra**  
**1 pizca de sal**  
**1 pizca de pimienta negra**

**200 ml de aceite de oliva**  
**50 g de berros**

*Para el sushi:*

Lavar las hierbas y sumergirlas un poco en agua con hielos.  
Estirar las láminas sobre un papel sulfurizado y pintar cada lámina con la mostaza.  
Colocar por encima unas lascas de parmesano, un poco de la cebolleta y  
1 langostino en rodajas en cada lámina, y repartir las hojas entre las láminas.  
Cerrar con cuidado dando la forma de *sushi* y acompañar con la vinagreta y la mahonesa.

*Para la vinagreta:*

Mezclarlo todo bien y servir en un vasito al lado del *sushi*.

*Para la mahonesa:*

Colocar en un vaso de túrmix el huevo y el berro picado.  
Meter el brazo de la túrmix y agregar el resto de los ingredientes.  
Accionarlo a la potencia máxima sin mover el brazo y, poco a poco, ir subiendo para que vaya emulsionando.  
Poner a punto de sal y usar.

## «SUSHI-PORRO»

*Para el arroz de sushi:*

**500 g de arroz para *sushi***  
**750 ml de agua**  
**4 cucharadas soperas de vinagre de arroz**  
**1 cucharilla de café de azúcar**  
**1 cucharilla de café de sal**

*Además:*

**Salmón fresco**  
**Atún fresco**  
**Langostinos cocidos pelados**  
**Pepino y zanahorias en bastones, macerados en vinagre de arroz**  
**Aguacate en tiras**  
**Un poco de *wasabi***  
**Salsa de soja**  
**Jengibre en conserva**  
**Semillas de sésamo blanco**  
**Algas nori**

*Para el arroz del sushi:*

Lavar el arroz en un cuenco cambiando el agua hasta 6 veces, hasta que salga clara.  
Así se elimina el exceso de almidón del arroz.  
Cocer el arroz en el agua en una olla bien tapada durante 15 min., contados a partir del momento en que empiece la ebullición.  
Una vez pasados los 15 min. dejar reposar, aparte, otros 15 min.  
Preparar el pescado en bastones, sobre una bandeja con hielo.  
Es fundamental no abrir la olla en ningún momento durante la cocción y el reposo.  
Mientras el arroz reposa, calentar un poco el vinagre con el azúcar y la sal, removiendo hasta que se mezclen bien.

Deja enfriar.

Extender el arroz cocido sobre una bandeja o fuente plana, si es posible de madera, y con la ayuda de una cuchara, también de madera, ir haciendo surcos sobre el arroz, de un lado a otro y de arriba abajo, como si labráramos un campo, a la vez que vamos esparciendo el vinagre condimentado, hasta que el arroz se enfríe por completo.

También se puede abanicar a la vez que se «labra» el arroz.

*Para el sushi-porro:*

Para preparar el *sushi-porro*, poner sobre la esterilla de bambú el alga nori + arroz para *sushi* extendido y rellenarlo con los ingredientes que mejor nos parezcan (salmón, atún cortado en tiras, langostinos cocidos, aguacate en tiras...).

A la hora de servir, mezclar 1 pizca de *wasabi* en la salsa de soja y comer mojando cada rollito en ella.

Después de comerlo, tomar un poco de jengibre en conserva para refrescarnos antes del siguiente bocado.

## TARTAR DE BONITO

**500 g de bonito cortado a cuchillo en dados pequeños**

**1 aguacate maduro picado en dados**

**1 chalota picada, lavada en agua y escurrida**

**Perejil picado**

**1 punta de mostaza**

**1 pizca de rábano picante**

**2 yemas de huevo crudo**

**1 chorrito de salsa de soja**

**1 chorrito de aceite de oliva virgen**

**1 chorrito de aceite de sésamo**

**1 chorrito de zumo de limón**

**1 pizca de mahonesa**

**1 pizca de jengibre rallado**

**Cebollino picado**

**Sal y pimienta recién molida**

**Chile**

Colocar el bonito en un bol y salpimentarlo generosamente.

Picar el chile y añadirlo al bol.

Añadirle el resto de los ingredientes y mezclar.



## TARTAR DE BONITO «TELMO»

**300 g de bonito marinado en dados (en un bol sobre otro con hielo en escamas)**

**1/2 chalota picada fina**

**1/2 cebolleta picada fina**

**1 pimiento verde picado fino**  
**1 cucharada sopera de cebollino picado**  
**Sal**  
**Pimienta recién molida**  
**Salsa de soja**  
**1 golpe de tequila**  
**Vinagre balsámico**  
**Aceite de oliva virgen extra**  
**Mermelada de tomate verde**

Mezclar bien y servir.

Se puede acompañar de tortillas mexicanas, pan tostado o ensalada.

### *TARTAR DE SALMÓN*

**1 centro de salmón ahumado grueso**  
**400 g de salmón crudo en dados**  
**200 g de salmón ahumado en dados**  
**1 huevo duro picado**  
**1 aguacate en dados**  
**1 cucharada sopera de pulpa de limón picada**  
**1 cucharada sopera de mahonesa**  
**Cebollino picado**  
**Aceite de oliva virgen**  
**Zumo de limón**  
**2 cucharadas de café de mostaza**  
**10 pepinillos picados**  
**Salsa de soja**  
**Sal y pimienta recién molida**

Mezclar la mostaza + pulpa + mahonesa + soja + pimienta + zumo + clara y yema de huevo cocido + aguacate + pepinillos + cebollino + salmónes + aceite de oliva.

Dar unas vueltas, mezclar bien y rectificar la sazón.

Cortar el centro de salmón ahumado en escalopes y montar en un plato el tartar de salmón con los escalopes.

### *TIGRES CON PATATAS FRITAS*

**2 kg de mejillones crudos, limpios**  
**1 chorrito de vino blanco**  
**1 chorrito de aceite de oliva**  
**2 dientes de ajo picados**  
**1 cayena picada**  
**Pimentón picante**  
**2 cebolletas picadas**  
**1 l de salsa de tomate**  
**1 cucharada sopera de pulpa de pimiento choricero**

*Para las patatas fritas:*

**2 patatas troceadas gruesas para freír, limpias de almidón y secas**

**2 dientes de ajo enteros, con piel**

**Aceite de oliva y sal**

En una olla, echar el vino blanco.

Añadir los mejillones y tapar.

En un sauté rehogar aceite + ajo + cayena + cebolleta.

Arrimar al fuego una sartén con las patatas, cubrir de aceite + dientes de ajo y a fuego suave durante 20 min.

Pasado un rato, añadir a la cebolleta el pimentón + pulpa de pimiento choricero + tomate.

Agregar el caldo de mejillones reducido sobre el tomate al fuego.

Después del reposo, poner a freír las patatas.

Meter los mejillones en el tomate y remover.

Ecurrir las patatas y colocarlas en un bol.

Sazonarlas.

Acompañar los mejillones con las patatas.

### *TRUCHAS «GORRITXENEA»*

**4 truchas pequeñas**

**24 lonchas finas de tocineta ibérica**

**Una pizca de sal y pimienta**

**Mantequilla**

**2 dientes de ajo pelados y partidos en dos**

**1 ramillete de salvia fresca**

Horno a 180 °C.

Desespinar y limpiar bien las truchas.

Salpimentar los filetes y emparejarlos, carne contra carne.

Hacerles un *envoltini* con la tocineta ibérica, bien pegada y apretando bien.

En una sartén antiadherente con mantequilla + dientes de ajo, dorar ligeramente las truchas envueltas con la tocineta + salvia.

Meter la sartén en el horno y hornear durante 8 min.

Ecurrir las truchas y servir las con la salsa bearnesa (véase la receta en p. 542).

### *«TXANGURRO» AL HORNO de Igor Arregi*

**4 centollos desmigados**

**1 cebolla**

**2 tomates pelados**

**100 ml de coñac**

**1 dado de mantequilla**

**100 ml de aceite de oliva**

**300 ml de jugo de marisco o salsa americana**

**200 ml de salsa de tomate**

**1 pizca de sal y pimienta**

Pochar la cebolla durante 1 hora y 30 min.

Añadir 1 pizca de mantequilla, el tomate pelado y sin pepitas y la salsa de tomate, y dejarlo pochar unos 10

min.

Añadirle el jugo de marisco y la carne de centollo desmigado, y rehogarlo unos minutos.

Añadir el coñac y flambearlo.

Agregar el jugo de marisco y rehogar durante 3 min.

Salpimentar.

Rellenar los caparazones.

Añadirle 1 trocito de mantequilla a cada caparazón y hornearlo durante 7 min.

### *VENTRESCA DE BONITO ASADA CON «ANGULAS DE USURBIL»*

**1 ventresca de bonito cocido**

**70 ml de aceite de oliva 0,4°**

**1 diente de ajo laminado**

**1/2 cayena**

**Vinagre de sidra**

**Perejil picado**

**Sal de escamas**

*Para las angulas de Usurbil:*

**18 guindillas frescas**

**Aceite**

**Sal**

En una sartén antiadherente bien caliente y con 1 gota de aceite, marcar durante unos minutos la ventresca por el lado de la piel hasta que se dore.

Darle media vuelta a la ventresca, dejarla unos minutos y retirarla rápidamente a una bandeja.

En una sartén pequeña, echar el aceite de oliva junto con el diente de ajo laminado y la 1/2 cayena y, cuando empiece a dorarse, echarlo por encima de la ventresca.

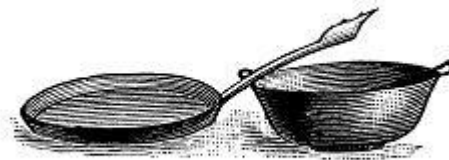
Añadir un poco de vinagre hervido.

Volcar la salsa 3 veces, reduciéndola.

Hacer las guindillas en una sartén a fuego fuerte, con aceite muy caliente, durante 40 segundos.

La ventresca ha de hacerse poco y debe quedar jugosa.

Sazonar con sal de escamas, espolvorear perejil picado y servir enseguida.



### *VERDEL «BELOKI»*

**4 patatas recién cocidas, calientes**

**2 dientes de ajo laminados**

**Aceite de oliva virgen extra**

**Perejil picado**

**500 ml de leche de vaca**

**1 pizca de mantequilla**  
**1 diente de ajo picado**  
**1 chalota picada**  
**1 pizca de curry molido**  
**5 lomos de verdel medianos, bien desespinaados y con su piel**  
**2 yemas de huevo**  
**Harina**  
**Pimienta molida**  
**1 puñado de queso Idiazábal tierno rallado**

Horno a 220 °C + grill.

Machacar las patatas con el machacador en el fondo de una olla.

En una sartén, dorar los dientes de ajo laminados + aceite y añadirlos sobre el puré, colados + perejil.

Colocar el puré sobre una bandeja de horno, estirado.

Añadir leche a un sauté y arrimarlo al fuego.

Sazonar el verdel y meterlo en la leche.

En un cazo, hacer un *roux* para la bechamel con mantequilla + aceite + ajo picado + chalota + curry + harina.

Ecurrir el pescado de la leche caliente y colocarlo sobre la patata, en la bandeja.

Con esa leche, cocer la bechamel.

Una vez cocida, mezclarle las yemas y cubrir con ella los lomos de pescado.

Espolvorear con el queso y gratinar durante 5 min. en el horno.

Listo.



## **VERDEL EN LOMOS AL HORNO**

**4 verdeles pequeños**  
**1 chorro de vino blanco**  
**1 chorrito de aceite de oliva**  
**4 dientes de ajo**  
**Vinagre de sidra**  
**1 guindilla cayena**  
**Sal y pimienta**

Horno a 180-190 °C.

Deslomar los verdeles y quitarles las espinas.

Colocarlos en una fuente de horno con la piel hacia arriba, salpimentar + vino blanco + aceite de oliva y hornearlos durante 8-10 min.

Al sacarlos, rociarlos con vinagre y tirarles un refrito de aceite de oliva + ajos (3 veces si se quiere).

## *VIEIRAS CON BERZA*

**6 vieiras**  
**300 ml de caldo de carne**  
**150 g de berza blanqueada**  
**100 ml de nata doble**  
**40 g de mantequilla**  
**50 g de berza blanqueada en tiras finas**  
**1 cucharada sopera de jengibre crudo pelado y en tiras finas**  
**1 cucharada sopera de aceite de oliva**  
**6 puerros jóvenes crudos**  
**Sal y pimienta recién molida**

Limpiar las vieiras de sus cáscaras.

Hervir el caldo, añadir la berza blanqueada y salpimentada, y cocer 5 min.

Pasarlo por la batidora de vaso + nata doble.

Verterlo en un sauté, hervir y montar con mantequilla.

Introducir la berza y el jengibre en tiras y salpimentar.

Saltear los tallos de puerro joven y salpimentar.

En una sartén antiadherente, saltear las vieiras por ambas caras con el aceite de oliva.

Colocar en el fondo de unos platos hondos la crema de berza y acompañarla con las vieiras salteadas y salpimentadas y el puerro joven salteado.

## *VIEIRAS CON CREMA DE PANCETA Y ALCACHOFAS de Xavier Franquet*

***Para la crema de panceta ahumada:***

**50 g de cebolla tierna picada**  
**125 g de panceta ahumada cortada en daditos**  
**125 ml de caldo de pollo**  
**250 ml de nata**  
**10 ml de vinagre de jerez**  
**25 ml de jerez**  
**125 ml de leche**

***Además:***

**12 alcachofas limpias en cuartos**  
**2 dientes de ajo pelados**  
**250 ml de caldo de pollo**  
**16 piezas de vieira hermosas**  
**Aceite, sal, pimienta blanca recién molida y mantequilla**  
**1 puñado de hierbas frescas para hacer una ensalada**  
**La piel de una naranja cortada en juliana y blanqueada**

En un cazo con aceite sudar la cebolla, añadir panceta y sudar 5 min.

Desglasar con el vinagre de jerez + jerez, evaporar, mojar con el caldo de pollo + leche + nata + sal y hervir durante 5 min.

Triturar en la túrmix y colar apretando (la panceta que quede en el colador se puede usar para otras preparaciones, como pastas, arroces...).



Reservarlo.

En otro cazo con aceite, sofreír los 2 ajos aplastados.

Cuando estén dorados, añadir las alcachofas y sofreírlas + salpimentar + caldo de pollo y cocerlas 3-4 min.

Preparar una ensalada con unas hierbas frescas deshojadas.

En una sartén con aceite, marcar las vieiras sazonadas, dorar por un solo lado.

A media cocción, añadir 1 buena nuez de mantequilla, sacar la sartén del fuego y regarlas con su propia mantequilla avellanada.

Mientras cuecen, poner en el fondo de una fuente unas cucharadas de crema de panceta ahumada.

Disponer los cuartos de alcachofa guisada + vieiras + ensalada de hierbas sin que quede amontonado.

Acabar con 1 toque de pimienta molida + sal + aceite de oliva virgen + piel de naranja encima de cada vieira.

### *VIEIRAS «HOTEL PALACE» de la familia Zeberio*

**6 puerros**

**100 g de mantequilla**

**100 ml de nata líquida**

**1/2 docena de vieiras (mejor con su coral)**

**Sal y pimienta**

Picar finamente el puerro y pocharlo en la mantequilla sin que coja color.

Mezclar con un poco de nata líquida.

En una sartén con 1 gota de mantequilla, echar las vieiras escalopadas y salpimentadas, y tostarlas ligeramente por ambas caras durante unos segundos.

Hacer lo mismo con los corales.

Agregar los escalopes de vieiras a la verdura pochada, darle un último golpe de calor y añadir 1 gota de nata.

Pasar por un colador para quitarle el exceso de grasa.

Depositar sobre las conchas.

### *ZARZUELA DE MERLUZA*

**500 g de berberechos**

**450 g de almejas**

**500 g de mejillones**

**1 cola de merluza cortada en 4 medallones gruesos (con espinas y hueso central)**

**3 dientes de ajo picados**

**1 pizca de harina**

**1 chorrito de vino blanco**

**500 ml de caldo de pescado**

**200 ml de salsa de tomate**

**1 pizca de guindilla picante**

**250 g de langostinos tigre**

**1 chorrito de armañac**

**2 tomates pequeños pelados, despepitados y en dados**

**Perejil picado**

**Aceite de oliva**

En una olla ancha y baja, echar aceite + ajo + guindilla y «bailarlo».

Añadir harina, rehogar + vino blanco + 1 poco de caldo de pescado y hervir.

Añadir salsa de tomate + guindilla picante y hervir.

En este fondo, abrir los berberechos y retirarlos.

Abrir las almejas y retirarlas.

Abrir los mejillones y retirarlos.

Dejar hirviendo la marinera para que concentre sabor y se espese.

Cortar y sazonar las rodajas de merluza (ojo con la sal por la reducción de la salsa).

En una sartén bien caliente con aceite, dorar la merluza por ambas caras, vuelta y vuelta.

Meterlas en la salsa.

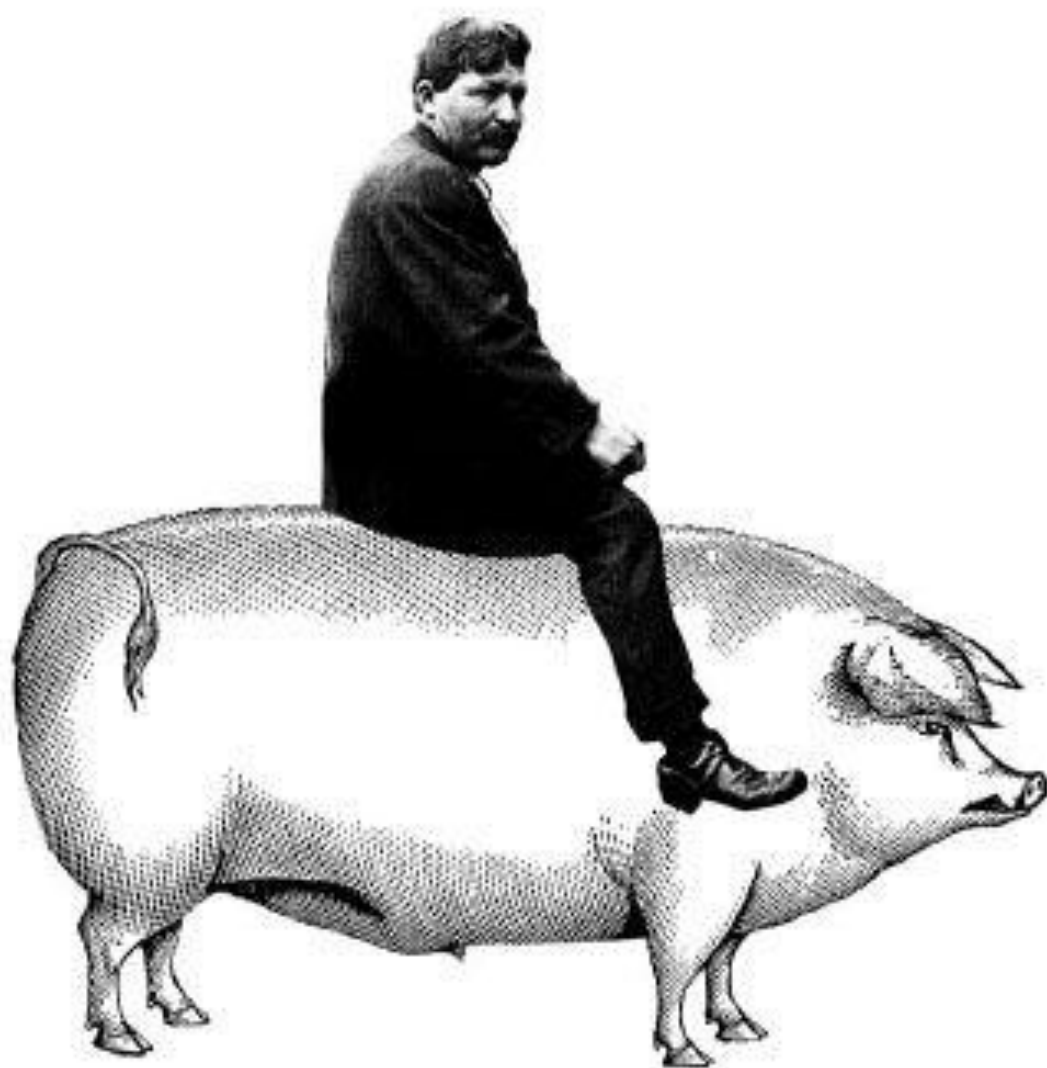
En la misma sartén, añadir 1 chorrito de aceite y saltear las gambas unos segundos, agregar los dados de tomate, unos segundos más y, acto seguido, a la cazuela con ello.

Desglasar con el armañac.

Añadir el perejil.

Darle un meneo a la cazuela, añadiendo fuera del fuego 1 hilo fino de aceite crudo.

Listo.



**CARNES & CASQUERÍA**

## *ALBÓNDIGAS EN SALSA DE SETAS*

**2 cebolletas picadas**  
**1 diente de ajo picado**  
**750 g de carne de ternera picada (aguja)**  
**250 g de carne de cerdo ibérico picada (falda o similar)**  
**2 yemas de huevo + 2 huevos enteros**  
**Perejil picado**  
**2 cucharadas soperas de pan rallado**  
**1 pellizco de miga de pan de hogaza remojada en 1 vaso de leche**  
**Harina**  
**Aceite de oliva**  
**Sal y pimienta**

### *Para la salsa:*

**750 g de cebolleta picada**  
**1 diente de ajo picado**  
**750 g de surtido de setas en dados**  
**Chapelas de champiñón enteras**  
**2 l de caldo**  
**Aceite de oliva**

Rehogar las 2 cebolletas + aceite + ajo + sal hasta que queden sudadas, sin coger color.

Preparar la salsa.

En una olla rehogar la cebolleta + ajo + aceite de oliva.

Amasar en un bol las carnes + yemas + huevos + perejil + pan rallado + miga escurrida + sal + pimienta.

Volcar la verdura pochada de la masa a la mezcla de carnes.

A la cebolleta de la salsa, añadirle las setas y rehogarlas hasta que cojan una buena coloración.

Hacer una minihamburguesa con la masa de carne y tostarla en la sartén, para rectificar la sazón.

Mojar el fondo de salsa con el caldo y dejar hervir 15 min.

En una sartén al fuego, saltear con 1 chorrito de aceite las chapelas de champiñón.

Mezclar las chapelas en la cazuela.

Añadir fuera del fuego 1 chorro de aceite de oliva + perejil picado.

Listo.

## *ALBÓNDIGAS EN SALSA EXPRÉS*

### *Para la salsa:*

**1,5 kg de cebollas en tiras**  
**100 ml de aceite de oliva**  
**30 g de ajo laminado**  
**1 pastilla de caldo**  
**370 g de tomate frito**  
**1 l de agua**  
**Sal**

### *Para las albóndigas:*

**1 kg de carne picada de vaca**  
**300 g de carne de pollo picada**  
**200 g de carne de cerdo picada**  
**1 cebolla + 1 ajo picado, pochados en aceite**  
**Miga de pan remojada en leche y escurrida**  
**Perejil picado**  
**Salsa kétchup casera**  
**Salsa de soja**  
**1 yema + 1 huevo entero**  
**Sal y pimienta**

*Para la salsa:*

Rehogar en la olla la cebolla + aceite de oliva + ajo + sal.

Añadir la pastilla de caldo + tomate frito + agua.

Dejar hervir 20 min.

*Para las albóndigas:*

Amasar las carnes + cebolla-ajo pochados + miga + perejil + kétchup (si se quiere) + soja + huevo-yema + sal.

Hacer bolas.

Triturar la salsa.

Meter las bolas en la salsa y dejar guisar durante 20 min.

### *ANDRAJOS DE CONEJO Y ALCACHOFA de Sergio Fernández*

**1 conejo troceado pequeño**  
**8 alcachofas**  
**2 cabezas de ajos**  
**200 g de tocino ibérico veteadado**  
**200 g de habas**  
**Tomillo y romero fresco**  
**2 berenjenas**  
**Aceite de oliva**  
**Hígado de conejo**  
**Alcaravea en grano**  
**Clavo**  
**2 pimientos choriceros o pulpa de pimiento choricero**  
**1/2 kg de masa de pan estirada muy fina y horneada (andrajos)**  
**Sal y pimienta**

Dorar el conejo en trozos pequeños junto con la panceta en dados sin piel, los ajos encamisados, los trozos de hígado y un poco de aceite de oliva.

Añadir las alcachofas limpias y las berenjenas en trozos grandes + tomillo y romero, y darle una vuelta de unos 3 min.

Añadir los pimientos choriceros y las habas y mojar con agua.

Agregar algo de sal, pimienta, clavo y alcaravea.

Cuando esté a punto de sabor y de cantidad de líquido, sumergir los andrajos, partidos con las manos en cachos grandes.

Cocer durante unos 20 min.

Listo.



## **BLANQUETA DE TERNERA**

### ***Para la blanqueta:***

- 1 kg de carne de ternera para guisar**
- 2 zanahorias**
- 2 cebolletas**
- 1 puerro**
- 1 hoja pequeña de laurel**
- 1 ramita de tomillo fresco**
- 250 g de champiñones, lavados y en cuartos**
- 1 pizca de mantequilla**

### ***Para la salsa:***

- 3 cucharadas soperas rasas de harina**
- 4 cucharadas soperas de mantequilla**
- 100 ml de nata líquida**
- 1 yema de huevo**
- Sal y pimienta molida**

### ***Para la blanqueta:***

Cortar la carne en dados como para ser guisada.

Unas horas antes de empezar el guiso, tener la carne al menos 1 hora en remojo en agua fría, en la nevera, para que se desangre al máximo.

Ecurrir los pedazos y secarlos con un paño.

Meter todos los pedazos en una cazuela a fuego suave y cubrirlos con agua + sal.

En el momento en que surja el hervor, escurrir la carne y refrescarla pasándola por agua del grifo.

Volver a meter en una olla la carne escurrida, cubrirla de agua + puerro entero + laurel + tomillo + zanahorias peladas y enteras + cebolletas + sal y cocerlo 1 hora, tapado, a fuego medio.

Saltear los champis con 1 pizca de mantequilla + sal.

Cuando la carne esté cocida, escurrirla y reservarla, colar el jugo con todas las verduras y ponerlo a hervir.

Aparte, en un cazo a fuego suave, hacer un *roux*, derritiendo mantequilla + harina sin dejar de dar vueltas.

Añadir el jugo hirviendo a la mezcla anterior y dar vueltas para que se integre, poco a poco.

Cocer lentamente durante 10 min.

Mezclar aparte, en un bol, nata + yema y añadirla sobre la salsa, sin dejar de dar vueltas.

Calentar hasta que la salsa se espese y salpimentar.

Pasar la salsa por un colador para que quede fina y verterla sobre los trozos de carne y los champis, rectificando de nuevo el sazonamiento.

Listo.

## **CALDERETA DE CORDERO «BUÑUEL»**

**1 kg de carne de cuello de cordero cortada en pedazos hermosos**  
**3 dientes de ajo pelados, partidos en dos**  
**1 punta de pan *sopako***  
**1 trozo de verde de puerro**  
**Hierbas aromáticas (tomillo, orégano, salvia, romero)**  
**1 hoja de laurel**  
**1 cebolleta picada**  
**1 cucharada de pulpa de choricero**  
**1 pizca de harina**  
**1 vaso de vino blanco**  
**Agua**  
**Aceite de oliva y sal**

Salpimentar la carne.

Calentar aceite en una olla + medios ajos y confitar + punta de *sopako*.

Mientras, hacer el ramillete aromático con el puerro + hierbas + laurel y atarlo con liz.

Echar los ajos y el pan a un mortero.

Añadir la carne a la olla y sofreírla.

Majar el contenido del mortero.

Una vez dorada, añadir la cebolleta + ramillete aromático y sofreír.

Añadir la pulpa de choricero + harina + vino blanco y reducir.

Mojar con agua.

Guisar durante 2 horas aprox.

Añadir el majado sobre la caldereta.

Rectificar el sazón.

Listo.



### **CALLOS CON PATA Y MORRO A LA VIZCAÍNA**

**1/2 kg de morros de ternera**  
**1 kg de callos limpios, cortados en cuadrados grandes**  
**1/2 pata de ternera**  
**1 pata de cerdo**  
**1 hueso de rodilla de ternera**  
**1 cebolla**  
**1 diente de ajo**  
**1 zanahoria**  
**1 puerro**  
**1 pizca de guindilla**  
**200 g de chorizo fresco picantillo**  
**200 g de morcilla para callos**  
**1 pizca de jamón en daditos**

**1 pizca de pimentón picante de La Vera**  
**1 pizca de pimentón dulce de La Vera**  
**La pulpa de 6 pimientos choriceros remojados en agua**  
**250 ml de salsa de tomate**  
**1 chorro de vino blanco**

Previamente, blanquear y refrescar los callos, huesos, morros y patas.

Cubrir con agua en una cazuela los callos + hueso + morros + patas.

Añadir las verduras metidas en red + guindilla y guisar lentamente durante 4 horas, bien tapado; en una olla rápida, será más o menos 1 hora de cocción.

Destapar, añadir la morcilla + chorizo y cocer 25 min. más.

Pasar las verduras por un pasapurés sobre la cazuela con los callos.

Trocear el chorizo y la morcilla.

Añadir a los callos las patas deshuesadas y en trozos + morcilla + chorizo.

Dejar que hierva despacio.

Mientras, en una sartén, sofreír jamón + pimentón + 1 chorro de vino blanco, dar unas vueltas y añadir la salsa de tomate + choricero.

Volcar sobre los callos.

Salar y dar un suave hervor para unificar el guiso.

## *CALLOS Y MORROS CON GARBANZOS*

**1 kg de callos de ternera cortados en pedazos grandes**

**1 morro de ternera entero**

**1 mano de ternera partida en cuatro**

**1 hueso de jamón ibérico**

**1 chorrete de vinagre de sidra**

**2 puerros + 2 zanahorias bien atados**

**1 cebolleta**

**1 tomate maduro**

**1/2 hoja de laurel**

**2 clavos**

**10 granos de pimienta negra**

**1/2 botella de vino blanco**

**1 cabeza de ajos lavada entera**

**300 g de garbanzos remojados en una red**

**Sal**

***Además:***

**1 cebolla picada**

**3 dientes de ajo picados**

**4 tomates maduros**

**1 pizca de guindilla**

**1 pizca de pulpa de choricero**

**1/2 hoja de laurel**

**1 cucharadita de pimentón dulce**

**1 pizca de harina**

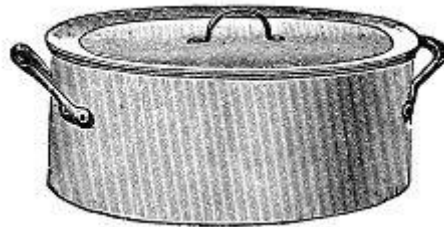
**1 chorizo picado en tacos**

**200 g de jamón ibérico picado**

**Aceite de oliva, pimienta y sal**



Poner en una cazuela 1 chorretón de vinagre de sidra + callos + morro + mano + hueso.  
Cuando regrese el hervor, escurrir en la fregadera y lavarlos bien.  
Cubrir de nuevo con agua limpia y arrimar al fuego.  
Añadir puerros + zanahorias + cebolleta + tomate + laurel + clavo + pimientas + vino + cabeza + sal.  
Meter la red de garbanzos (sacarla antes de 2 horas).  
Cocer a fuego suave unas 4 horas (1 hora y 30 min. en olla exprés).  
Pochar la cebolla + ajos.  
Rallar los tomates en un bol.  
Añadir al sofrito la guindilla + chorricero + laurel + pimentón + harina + chorizo + jamón y rehogar.  
Al final, añadir el tomate + pimienta.  
¡Ojo con la sal! Guisar durante 5-10 min.  
Partir morros + patas.  
Añadir al sofrito los callos + morros + patas y darle vueltas.  
Añadir la verdura pasada + caldo de cocción.  
Dejar guisar al menos 35 min. más.  
Si durante la cocción hiciera falta más líquido, ir añadiendo caldo.  
Los garbanzos se agregan al final, para que no revienten.  
Listo.



### *CARACOLES A LA VIZCAÍNA O EN SALSA ROJA de Jose Ángel Iturbe*

#### ***Para la cocción:***

**1 kg de caracoles**  
**8 puerros**

#### ***Para condimentar los caracoles:***

**250 g de carne picada**  
**1/2 diente de ajo**  
**50 ml de aceite de girasol**

#### ***Para la salsa:***

**1,5 kg de cebolla**  
**10 pimientos choriceros**  
**1 puerro pequeño**  
**2 zanahorias cocidas**  
**250 ml de aceite de oliva suave**  
**1 diente de ajo**  
**1,5 l de caldo de carne**  
**80 g de harina**  
**Sal**

#### ***Variante:***

Se puede sustituir el caldo de carne por la misma cantidad de agua y 1/2 pastilla de caldo.

### *Limpieza de los caracoles:*

Los caracoles se compran envueltos en una redecilla y pegados entre ellos.

Sacarlos, ponerlos debajo del agua, humedecerlos y con un palillo, uno a uno, quitarles esa capa dura y seca de baba que tienen.

Depositarlos en una cazuela, taparla, poner peso encima de la tapa (si no se hace esta operación, a la mañana siguiente uno acaba recogiendo caracoles por toda la casa) y dejarlos hasta el día siguiente.

Los caracoles que no estén pegados a otros caracoles o al recipiente deben desecharse, porque están muertos.

Poner de nuevo los caracoles en agua, coger sal marina o gruesa y, uno a uno, ir poniéndoles un poco de sal en el orificio y echándolos en una cazuela.

Ahora no hay que preocuparse de poner peso encima de la tapa porque ya no se escaparán.

Los caracoles empezarán a expulsar una espuma verde.

Dejarlos unas 8 horas.

Pasado este tiempo, nuevamente, uno a uno y debajo del grifo, ir quitándoles la baba.

Ponerlos en una cazuela y echarles un poco de sal gruesa en forma de lluvia.

En el momento en que se vaya a cocer, lavarlos en agua fría.

### *Cocción de los caracoles:*

Poner agua abundante en un puchero, añadir 8 puerros incluida su parte verde y hacer un caldo dejándolo hervir unos 20 min.

Pasar el caldo a dos pucheros, mitad y mitad.

Dejar que uno de ellos se temple hasta la temperatura en que, al introducir el dedo, dé la sensación de estar muy caliente, pero sin quemarse.

Esta es la temperatura correcta; más caliente, el caracol tiende a esconderse y, a la hora de comerlo, puede costar sacarlo.

Una temperatura más fría hace que el caracol salga de la cáscara y es un lío.

Antes de que la preparación rompa a hervir, empezará a soltar una gran cantidad de espuma, que hay que ir desespumando con un cucharón plano.

Esta situación se producirá durante los 10 primeros min. de la cocción, que debe prolongarse en total durante 25 min.

La otra mitad del caldo que está en el otro puchero debe tenerse hirviendo.

Si se quiere, se puede enriquecer con 2 pastillas concentradas de carne y, con la ayuda de una espumadera, ir pasando los caracoles a este recipiente y dejarlos 30 min. más.

Probar uno y, si está tierno, sacarlos; si no, dejarlos 5 min. más.

En principio, entre 55 min. y 1 hora es suficiente.

Sacarlos del recipiente, dejarlos templar y uno a uno, con un pequeño golpe de muñeca, quitarles el caldo que tengan dentro y ponerlos de forma ordenada en una cazuela con la cavidad hacia arriba, para que cuando se añada la salsa, esta se introduzca en los caracoles.

### *Elaboración de la salsa:*

Cortar la cebolla en juliana, ponerla en una cazuela, añadir el aceite y un poco de sal, tapar y poner a rehogar.

Añadir el diente de ajo entero y el puerro, y dejar que se vaya haciendo hasta que se dore y se poche perfectamente.

Una vez dorado, añadir la zanahoria cocida y el pimiento chorricero —primero la piel y luego la pulpa—, rehogar y posteriormente agregar la harina, mezclar bien y mojar con el caldo, tapar y dejar que hierva suavemente 10 min.

Pasar por el pasapurés y poner a punto de sal.

Por último, poner en una sartén un poco de aceite de girasol con 1/2 diente de ajo picado y saltear la carne picada.

Una vez que esté cocinada, ir tirándola sobre el caracol y, por encima, poner la salsa vizcaína.  
Dejar que se cocinen 10 min. a fuego muy suave.

### *CARNE DE CERDO MACERADO A LA COREANA de Hyun-Ju Chong*

**500 g de carne de cerdo (cuello)**  
**1 o 2 cucharadas soperas de pasta de guindilla**  
**4 dientes de ajo picados**  
**1/2 cucharada soperas de jengibre picado**  
**50 g de cebolla picada**  
**4 cucharadas soperas de salsa de soja**  
**1 cucharada soperas de *mirin***  
**1 cucharada soperas de vino refinado de arroz**  
**1/2 cucharada soperas de azúcar**  
**1 cucharada soperas de aceite de sésamo**  
**Cebollino picado y sésamo para decorar**  
**Harina**  
**Tofu**  
**Aceite de oliva**  
**Sal y pimienta**

Mezclar la carne picada con la salsa de soja, el ajo, el jengibre, el *mirin*, el azúcar y la pasta de guindilla.  
Macerar como mínimo durante 30 min.  
Aliñar el tofu con sal y pimienta y pasar por harina.  
Cocinar el tofu en sartén + aceite de oliva y reservar.  
Saltear la carne macerada en una sartén con aceite de oliva.  
Cuando la carne esté salteada, apartar del fuego y añadir aceite de sésamo y cebollino picado.  
Colocarla sobre el tofu recién salteado y frito.  
Decorar con cebollino picado y sésamo molido.



### *CARPACCIO ALIÑADO A LA PIMIENTA*

**1 solomillo de vaca de 300 g, limpio y muy frío**  
**1 puñado de pimienta negra**  
**2 cucharadas de tomillo fresco deshojado**  
**1 pizca de pimentón de La Vera dulce**  
**1 puñado de judías francesas verdes**  
**1 puñado de judías francesas amarillas**  
**1 cucharada de mostaza de Dijon**  
**1 chalota muy picada**

**Aceite de oliva virgen extra**  
**1 chorrito de vinagre de Módena**  
**Perejil picado**  
**Perifollo deshojado**  
**Sal y pimienta**

Sumergir en agua las judías limpias y hervirlas 4 min.  
Rodar el solomillo sobre la pimienta + tomillo para que se peguen bien a él.  
En una sartén antiadherente, marcar la carne lo justo para sellar los aromáticos, como si fuera un *tataki*.  
Colocar la carne sobre la tabla.  
En un bol preparar la vinagreta con mostaza + chalota + aceite + vinagre + perejil y salpimentar.  
Cortar la carne en rodajas finas y tapizar el fondo de un plato con ella.  
Ecurrir las judías, meterlas en la vinagreta y aliñarlas.  
Colocar las judías aliñadas por encima.  
Espolvorear las hojas de perifollo.  
Pimentar.  
Listo.

### *CARPACCIO DE SOLOMILLO CON SALSA DE MOSTAZA*

**600 g de solomillo fresco**  
**3 puñados de rúcula**  
**60 g de parmesano**  
**4 cucharadas soperas de aceite de oliva**  
**Nata líquida**  
**1 cucharada de café de mostaza**  
**1 chorrito de vinagre de jerez**  
**1 chorrito de zumo de limón y ralladura**  
**Pimienta molida y sal**

En un bol, poner la mostaza + jerez + limón (ralladura y zumo) + sal y pimienta + nata, añadir el aceite y montar con cuidado.  
Poner de base el tartar de tomate.  
Cortar el solomillo muy fino con un cuchillo bien afilado, salpimentar y colocar sobre el tomate.  
Mojar con la vinagreta.  
Aliñar la rúcula y esparcir el parmesano en copos.  
Rallar cáscara de limón por encima.

### *CARPACCIO DE TERNERA CON ALCACHOFAS*

**1 conserva de alcachofas en aceite, escurridas**  
**1 pizca de perejil deshojado, limpio**  
**Zumo + ralladura de 1 limón**  
**1 pellizco de alcaparras**  
**1 chorrito de tabasco**  
**Aceite de oliva virgen**  
**6 almendras tiernas**  
**Solomillo de ternera para carpaccio**  
**Aceite de oliva**

**Sal gris + pimienta**  
**1 alcachofa cruda**  
**Zumo de limón**  
**Queso Idiazábal**  
**Germinados**

En la túrmix, poner la conserva + perejil + limón + alcaparras + tabasco + aceite + almendras, triturar y poner a punto.

Refrigerar.

Cortar la alcachofa con la mandolina, aliñar cruda + limón + aceite y sal.

Cortar la carne para carpaccio con una cortadora o, si no, con un chuchillo muy afilado.

Colocar la crema de alcachofa en el fondo de un plato, cubrirla con la carne + sal gris y pimienta y coronar con alcachofas.

Espolvorear lascas de queso + germinados.

Acabar con 1 cordón de aceite de oliva virgen.

## ***CARRILLERAS DE CERDO GUIADAS CON PASTA RELLENA DE CHAMPIÑÓN***

### ***Para las carrilleras:***

**8 carrilleras de cerdo**

**1 zanahoria picada**

**1 puerro picado**

**2 chalotas picadas**

**250 ml de vino tinto**

**2 l de caldo**

**1 nuez de mantequilla**

**Aceite de oliva y sal**

### ***Para la pasta:***

**12 aros de pasta *calamarata***

### ***Para la farsa de champiñón:***

**200 g de champiñón picado limpio**

**30 g de chalota picada**

**200 ml de nata**

**30 g de mantequilla**

**10 g de parmesano recién rallado**

**25 g de jamón ibérico en dados**

Saltear las carrilleras sazonadas en aceite de oliva y retirarlas a una bandeja.

En la misma grasa pochar bien la verdura, volver a incorporar las carrilleras junto con el vino tinto y reducir a la mitad.

Echar el caldo y dejar cocer a fuego lento unas 2 horas, dependiendo del tamaño de las carrilleras.

### ***Para el relleno de la pasta:***

Pochar la chalota junto con la mantequilla hasta que se ablande.

Añadir el champiñón y dejar sudar con la cazuela destapada hasta que el agua se evapore.

En otra cazuela, poner a cocer la pasta en agua y sal, unos 12 min.

Incorporar la nata al relleno y dejarlo cocer hasta que quede una farsa cremosa ( $\pm 10$  min.).

Sacar del fuego el relleno y añadir el queso parmesano y el jamón ibérico.

Remover para que todos los ingredientes se integren y ponerlo a punto de sal si fuese necesario.

En un plato colocar los aros de pasta *calamarata* y rellenarlos con la farsa de champiñón.  
Sacar las carrilleras y reducir la salsa.  
Triturar con una batidora americana y colar por un fino.  
Poner de nuevo al fuego la salsa junto con las carrilleras a dar un hervor y añadir 1 nuez de mantequilla.  
Colocar sobre los aros de pasta o al lado la carrillera de cerdo y salsear.

## ***CARRILLERAS DE TERNERA GUIADAS***

**6 carrilleras de ternera deshuesadas**

**25 dientes de ajo sin pelar**

**1 puerro picado**

**1 pimiento rojo**

**2 cebollas picadas**

**500 ml de vino tinto**

**1 l de caldo de carne**

**Aceite de oliva virgen**

**Agua, sal y pimienta**

En una cazuela dorar las carrilleras salpimentadas hasta tostarlas.  
Sacar, volcar los ajos + puerro + cebolla + pimiento rojo y pochar.  
Incorporar las carrilleras y añadir el vino tinto.  
Reducir durante 10 min.  
Cubrir 3 dedos con caldo caliente, sazonar y guisar 2 horas con tapa.  
Controlar que no falte líquido e ir añadiendo si se evapora.  
Ya tiernas, retirarlas, colar el jugo de cocción y ponerlo a hervir en otra olla.  
Templar las carrilleras.  
Con la ayuda de un cuchillo, rebanar las carrilleras en gruesos escalopes.  
Añadir los escalopes a la cazuela con el jugo, que suelte gelatina y la salsa se espese durante 10 min.  
Rectificar el sazón.  
Una vez terminadas, añadir 1 pizca de mantequilla a las carrilleras.

## ***CARRILLERAS Y MANOS DE CERDO ESTOFADAS***

**2 carrilleras de ternera**

**5 manos delanteras de cerdo bien blancas**

**20 dientes de ajo sin pelar**

**2 puerros picados**

**2 cebolletas picadas**

**1 l de vino tinto**

**Aceite de oliva**

**1 pizca de mantequilla**

**1 chorrito de armañac**

**Agua y sal**

Poner en una olla el aceite de oliva y dorar todas las carrilleras y las manos.  
Sacar toda la carne, retirar el exceso de grasa y pochar ajos + puerro + cebolletas.  
Introducir de nuevo las carrilleras y las patas doradas, y añadir el vino tinto.  
Dejarlo reducir, cubrir con 3 dedos de agua caliente, sazonar y cocerlo tapado 2 horas.  
Deshuesar las manos y meterlas en la salsa.

Trocear las carrilleras y meterlas en la salsa.  
Añadir al guiso 1 pizca de mantequilla + armañac.  
Rectificar el sazón.

### *CERDO AGRIDULCE*

**1 solomillo de cerdo**  
**1 cebolla roja picada**  
**1 pimiento rojo picado**  
**1 pizca de jengibre picado**  
**2 dientes de ajo picados**  
**1 cayena**  
**Perejil picado**  
**Salsa de soja**  
**200 g de piña pelada en un trozo**  
**1 pizca de salsa de tomate**  
**2 cucharadas de vinagre balsámico**  
**1 pak choi**  
**Sésamo tostado**  
**Aceite de oliva**  
**Sal y pimienta**  
**Arroz blanco recién cocido**

Cortar el *pak choi* (dejar a un lado las pencas y a otro las hojas verdes).  
Cortar la piña en dados.  
Cortar el solomillo en dados.  
En un wok echar aceite de oliva, saltear el cerdo salpimentado y sacarlo a un plato.  
En el mismo wok, añadir cebolla + pimiento + jengibre + ajo + cayena + perejil y 2 min. al fuego.  
Agregar *pak choi* y salsa de soja y saltear.  
Añadir la piña + cerdo + tomate + vinagre.  
Salpimentar y añadir más soja si hace falta.  
Servir sobre el arroz.  
Espolvorear por encima el sésamo tostado.

### *CERDO ASADO PARA UN DÍA DE FIESTA*

**1 lomo de cerdo fresco de dos palmos, deshuesado y con su grasa (reservar los huesos)**  
**Romero medio picado**  
**Semillas de hinojo**  
**12 chalotas hermosas peladas**  
**2 cabezas de ajo enteras**  
**1 cucharada de pimentón picante**  
**2 pastillas de caldo de carne**  
**Aceite de oliva**  
**Sal**  
**Liz**  
**Armañac**  
**Pulpa de choricero**

## **Pimienta**

### ***Para la guarnición:***

**3 cebolletas rojas medianas peladas**

**8 chalotas peladas**

**1 kg de patatas nuevas pequeñas**

**1 manojo de salvia fresca**

**1 hoja de laurel**

**Aceite de oliva**

**Mantequilla**

**300 ml de vinagre de Módena**

**Sal y pimienta**

**1 vaso de vino blanco**

**200 ml de agua caliente**

### ***Además:***

**1 puñado de brotes verdes**

**1 puñado de espinacas frescas para ensalada**

**1 puñado de hojas de salvia frescas**

**Cebollino picado**

Marcarle una cuadrícula al lomo de cerdo, bien con el cuero o bien sin él.

Majar en el mortero las semillas de hinojo.

Añadir el pimentón + romero y mezclar.

Embadurnar el lomo con esta cochinada y, si se quiere, atarlo lo mejor posible con liz.

En una bandeja con 1 chorrito de aceite y mantequilla, dorar el lomo por ambas caras, rociándolo con su jugo.

Quitarle el exceso de grasa y rodearlo con las chalotas + cabezas de ajo partidas en dos + los huesos del cerdo + vino blanco + agua + pastillas de caldo desmenuzadas.

Hornearlo 1 hora aprox.

### ***Para la guarnición:***

Mientras, en una sartén antiadherente ir salteando a fuego muy fuerte las patatas, dorándolas un poco.

Retirar las patatas y, en la misma sartén, saltear las cebolletas + chalotas + sal.

Colocar todo en una bandeja de horno + salvia rota con las manos + laurel + mantequilla + vinagre + sal + pimienta.

Hornearlo 1 hora aprox. a la vez que el asado.

Sacar la bandeja de carne del horno y depositar sobre el fuego, retirarle el exceso de grasa + vino blanco + caldo.

Machacarlo para extraer todo el jugo posible.

Colarlo a un cazo y, si se quiere, añadir mantequilla fresca + armañac + pimienta.

Este será el jugo.

Trinchar la carne en escalopes muy finos.

Colocarlos sobre una buena montaña de patatas y cebollas asadas.

Salsear con el jugo.

Coronar con brotes verdes + espinacas + salvia + cebollino, aliñados.

Listo.

## **CERDO GUISADO CON SIDRA**

**1 kg de carne de cerdo para guisar (paletilla o pierna)**



**100 g de tocineta de cerdo en lardones gruesos**  
**2 cebolletas picadas**  
**2 zanahorias en rodajas**  
**1 manzana reineta en dados**  
**1 pizca de harina**  
**1 ramillete de salvia fresca**  
**1 botella de sidra natural**  
**Agua + pastilla**  
**Sal y pimienta**

En una olla rehogar en aceite los lardones + pastilla + cebolletas + zanahorias y salpimentar.  
Cortar la carne en tacos grandes, sobre la tabla.  
Añadirlos a la verdura, rehogarlos para que se sofrían y salpimentar.  
Añadir harina + salvia + manzana y rehogar.  
Verter la sidra y hervir.  
Añadir agua y salpimentar.  
Guisarlo 1 hora aprox., tapado.  
Los últimos 15 min., destapar.

### *CHILE CON CARNE*

**2 granos de comino**  
**1 pizca de canela molida**  
**1 cayena entera**  
**1 cebolla picada**  
**3 dientes de ajo picados**  
**8 pimientos del piquillo en tiras**  
**1 chile rojo o verde fresco picado**  
**600 g de carne picada (ternera, vaca, cerdo)**  
**600 g de tomate triturado**  
**3 cucharadas de vinagre de Módena**  
**250 g de alubia de Tolosa cocida, en conserva**  
**1 puñado de perejil deshojado**  
**Vino blanco**  
**Aceite de oliva**  
**Sal y pimienta**  
**Arroz blanco hervido**

En una olla sofreír cominos + canela + cayena y añadir cebolla + ajo + piquillos + chile picado.  
Desglasar con un poco de vino blanco o agua.  
Añadir la carne, romperla con la cuchara y rehogarla.  
Salpimentar.  
Volcar el tomate + vinagre y rehogar durante 50 min. a fuego suave.  
Añadir la alubia, mezclar perfectamente y hervir unos minutos.  
Espolvorear el perejil deshojado.  
Rectificar la sazón.  
Acompañar con el arroz blanco.

## *CHULETA DE CERDO ASADA*

**1 chuleta de cerdo con hueso de 2 1/2 dedos de grosor**

**Mostaza de Dijon**

**3 dientes de ajo**

**Ramas frescas de tomillo**

**Mantequilla fresca**

**Lombarda estofada**

**Sal y pimienta**

Horno a 200 °C.

En un sauté fundir la mantequilla y que burbujee.

Añadir los ajos aplastados + tomillo.

Salpimentar la chuleta, untarla con la mostaza y añadirla al sauté.

Soasarla por todas las caras, sin dejar de regarla con su jugo.

Meterla en el horno 4 min.

Sacarla y dejarla reposar cubierta con papel de aluminio.

Acercar el sauté al fuego y calentar en el fondo la lombarda.

Trinchar la carne de la chuleta y acompañarla con la lombarda.

Listo.

## *CHULETA DE CERDO CON SALSA DE QUESO*

**2 chuletas de cerdo bien gruesas con hueso**

**1 diente de ajo aplastado**

**2 ramitas de tomillo**

**1 chalota muy picada**

**1 chorrito de armañac**

**150 ml de nata doble**

**100 g de queso azul**

**50 g de yogur griego**

**Mantequilla y aceite**

**Sal y pimienta**

**Cebollino picado**

Mezclar nata + queso y fundir en un cazo pequeño.

Arrimar una sartén al fuego para dorar las chuletas, con 1 pizca de mantequilla + aceite + diente de ajo + tomillo.

Incorporar las chuletas e ir rociándolas con grasa.

Cuando la crema se espese, retirar del fuego y añadir el yogur.

Terminar de saltear las chuletas, añadir la chalota y salpimentar.

Añadir armañac + 1 chorrito de agua + unas gotas de vinagre si se quiere, y añadir el jugo a la salsa.

Servir la salsa con la carne y espolvorear cebollino picado.

## *CHULETA DE VACA ASADA AL HORNO*

**1 chuleta de vaca de 1,5 kg**

**1 chorro de aceite de oliva**

**Sal**

Dejar la chuleta a temperatura ambiente unas horas fuera de la nevera.  
Calentar 1 chorrito de aceite, poner la chuleta en él y tostarla a fuego vivo.  
A los pocos minutos, voltearla para que se tueste la otra cara.  
Rociar con su propia grasa.  
Apoyarla sobre el hueso y hornearla 10 min. a 200 °C.  
Sacarla, taparla con papel de aluminio y dejarla reposar 5 min.  
Trincharla sobre una tabla: separar la carne del hueso con un cuchillo y retirar la grasa y las partes quemadas.  
Conforme se coma la chuleta, ir troceándola en gruesos escalopes.  
Entonces salar las tajadas, no antes.  
La carne adherida al hueso es la más sabrosa, buen argumento para seguir limpiándolo, a mano.

### *CHULETAS DE CERDO CON PEPINILLOS*

**3 chuletas de cerdo bien gruesas**  
**1 cucharada de mostaza**  
**4 dientes de ajo con piel**  
**2 chalotas muy picadas**  
**1 chorrito de vino blanco**  
**1 chorrito de caldo reducido**  
**50 g de pepinillos en vinagre muy pequeños**  
**50 g de cebolletas en vinagre**  
**1 chorrito de armañac**  
**Mantequilla y aceite de oliva**  
**Perejil picado**  
**Sal y pimienta**

Colocar en una sartén aceite de oliva + mantequilla y añadir los ajos con piel.  
Apoyar las chuletas pringadas de mostaza y soasarlas 3 min. por cada lado.  
Escurrirlas a un plato y dejarlas reposar.  
En la misma sartén, quitar la grasa y añadir las chalotas.  
Rehogar 1 min. removiendo, añadir el vino blanco, rascar el fondo con una cuchara de madera y reducir unos segundos.  
Volcar el caldo reducido y apartar del fuego.  
Añadir unas gotas de armañac + pepinillos y cebolletas en vinagre + perejil.  
Rectificar la sazón y acompañar con las chuletas de cerdo.

### *CHULETERO DE CERDO ASADO*

**1/2 carré de cerdo**  
**Aceite de oliva**  
**Sal**

Horno a 200 °C.  
Cortar la parte de la falda descubriendo unos 4 dedos de hueso y la parte del hueso de abajo del lomo.  
En una buena sartén antiadherente, marcar el chuletero de cerdo por todos los lados durante 15 min. aprox., sin dejar que se queme.  
Meterlo en el horno previamente calentado a 200 °C y tenerlo 35 min.

Apagar el horno, colocarle un papel de aluminio por encima con dos chimeneas en la parte superior y dejarlo reposar dentro 35 min. más.

Acompañar con una ensalada.

## **COCHINILLO ASADO**

**1 cochinito de unos 5 kg**  
**1 pizca de sal fina y gruesa**  
**2 vasos de agua**

### **Además:**

**1 lechuga**  
**Vinagreta de mostaza**  
**Sésamo tostado**

Poner el cochinito con la piel hacia abajo en una cazuela con un aro por debajo y meterlo (con papel de aluminio en las orejas y en el rabo) en el horno a 180 °C con un poco de agua.

Cada 20 min. echar por encima del cochinito la salsa que vaya quedando en el fondo de la cazuela y añadir un poco más de agua.

Pasada 1 hora, darle la vuelta al cochinito y proseguir con la tónica de «regarlo» cada 20 min. con la salsa del fondo y un poco más de agua si hace falta.

Los últimos 20 min., subir el horno a 200 °C.

Acompañar con una ensalada rociada con una vinagreta de mostaza y sésamo tostado.

## **CONEJO A LA SICILIANA de Begoña Zubieta**

### **Para la marinada:**

**1 conejo de monte de 1,5 kg aprox., partido en pedazos para guisar**  
**1 cebolla picada**  
**1 puerro picado**  
**750 ml de vino tinto**  
**1/2 cebolleta picada**  
**1 ramita de perejil**  
**1 ramita de tomillo**  
**1 hoja de laurel**  
**2 clavos**  
**Granos de pimienta negra**

### **Además:**

**100 g de tocino magro cortado en dados**  
**1 pastilla de caldo**  
**Azúcar moreno**  
**Agua, harina y sal**  
**50 g de pasas de Corinto en remojo en agua templada**  
**1 puñado de piñones tostados**  
**Vinagre de jerez**

Mezclar en una olla el vino tinto + 1/2 cebolla picada + perejil + tomillo + laurel + clavos + pimienta negra. Calentar la mezcla sin que hierva y meter en ella el conejo.

Dejarlo marinar 3 horas.  
Poner a pochar 1 cebolla + 1 puerro en aceite + sal.  
Añadir el tocino al sofrito.  
Enharinar los pedazos de conejo y añadirlos al sofrito.  
Dorarlos.  
Entonces, agregar el líquido de la marinada poco a poco + verdura marinada, hasta acabar con todo.  
Mojar con pastilla de caldo + agua + sal.  
Guisar 1 hora aprox.  
Caramelizar 1 pizca de azúcar en una sartén + vinagre.  
Desglasar con 1 pizca de salsa y añadirlo al guiso + pasas + piñones.  
Rectificar de sal y dar un último hervor.

## *CONEJO CON CIRUELAS*

**1 conejo troceado, con su hígado y riñones**  
**100 g de tocineta en dados**  
**1 cebolleta picada**  
**2 chalotas picadas**  
**1 trozo de apio picado**  
**1 puerro picado**  
**2 dientes de ajo**  
**1 piel de naranja**  
**1 pizca de tomillo fresco**  
**1 pastilla de caldo**  
**2 galletas María, carquiñolis, pan frito o pan seco**  
**1 pizca de almendras tostadas**  
**1 chorrito de vinagre o agraz**  
**1/2 vaso de vino de oporto**  
**Agua**  
**200 g de ciruelas pasas de Agen, deshuesadas**  
**Aceite de oliva**  
**Sal y pimienta**  
**Cebollino picado**

Salpimentar los pedazos de conejo.  
Dorarlos en una olla con aceite de oliva.  
Ecurrirlos a un plato, y el hígado + riñones al mortero.  
Añadir la tocineta, sofreír cebolleta + chalotas + apio + puerro + ajos + piel de naranja + tomillo + pastilla y salpimentar.  
Dejar que se estofe unos minutos.  
Agregar el conejo, darle vueltas y mojar con el oporto + agua.  
Cubrir ligeramente y estofar suavemente 45 min.  
Mientras, majar en el mortero el hígado frito + riñones de cordero + galletas + almendras + 1 chorrito de vinagre o agraz.  
Cuando falten 10 min. para terminar la cocción, levantar la tapa de la olla y añadir las ciruelas + majado.  
Hervir unos minutos y rectificar el sazón.  
Espolvorear con cebollino picado.

## *CONEJO GUISADO CON DÁTILES*

**1 pieza de conejo pequeño de 900 g (620 g sin cabeza)**

**150 g de dátiles**

**100 ml de vinagre de jerez**

**250 ml de vino tinto**

**50 g de mantequilla**

**50 ml de aceite de oliva**

**10 dientes de ajo**

**40 g de harina**

**8 g de perejil picado**

**750 ml de caldo**

**3 cebolletas picadas**

**Sal y pimienta**

Limpiar bien el conejo reservando el hígado, al que previamente hay que quitarle la piel.

Separar por piezas el conejo y cortarlo en trozos de unos 40 g.

Colocarlo en un bol junto con el vinagre y el vino.

Mezclarlo todo bien y dejar marinar 12 horas tapado con film.

Cortar los dátiles por la mitad y quitarles el hueso.

Ecurrir el conejo pasadas las 12 horas, guardar la marinada y separar los ajos.

Secar bien el conejo sobre papel absorbente.

Calentar una olla del tamaño apropiado para la cantidad de conejo y dorar los trozos durante unos 5 min., sin dejar que cojan demasiado color.

Retirar a una bandeja.

Agregar la cebolleta y los ajos, y rehogar unos 8-10 min.

Añadir los 40 g de harina, mover bien, volver a meter el conejo y agregar la marinada.

Llevar a ebullición, dejarlo 4 min. y agregar el caldo.

Cortar un papel sulfurizado del mismo tamaño que el diámetro de la olla, pintarlo de mantequilla y, sobre ese lado, colocarlo al ras sobre el guiso.

Dejarlo cocinar 1 hora y 15 min.

Agregar al guiso los dátiles partidos por la mitad.

Saltear los hígados en una sartén con un poco de aceite, retirarlos y ponerlos en un mortero junto con la mantequilla y el perejil picado.

Majar bien y reservar.

Esto es lo que usaremos de ligazón.

Agregar el ligazón y retirar del fuego para que no se corte.

Mover bien para que se reparta a partes iguales.

Poner a punto de sal y pimienta.

## *CORAZÓN AL VINO TINTO*

**1 corazón de vaca o ternera fresco**

**1 zanahoria entera**

**1 puerro entero**

**1 cucharada de pimienta negra**

**1 cebolleta entera**

**1 pastilla de caldo de carne + agua**

**1 puñado de perejil**

**1 vaso de vino tinto**

## **Aceite y sal**

### ***Para la salsa:***

**1 puerro picado**

**1 cebolleta picada**

**6 dientes de ajo picados**

**1 pizca de harina**

**1 vaso de vino tinto**

**Caldo de cocción del corazón**

**1 cucharada de mantequilla**

Colocar en una cazuela el corazón cubierto de agua y hervir 5 min.

Ecurrir, dorarlo en una olla con aceite por todos los lados y salpimentar.

Cubrir con agua limpia + sal + zanahoria + 1 puerro + pimienta negra +

1 cebolleta + pastilla de caldo + 1 puñado de perejil + vino tinto y cocerlo 1 hora y 30 min. (o unos 50 min. en olla exprés).

Una vez que el caldo esté tibio, escurrir el corazón y cortarlo en lonchas gruesas.

Reservar el caldo para hacer la salsa.

Para la salsa, en una cazuela amplia poner 1 chorrito de aceite + 1 puerro picado + 1 cebolleta picada + dientes de ajo picados + 1 pizca de sal y rehogar durante 5 min.

Añadir harina + vino + caldo de cocción del corazón y dejar cocer 20 min.

Colar la salsa sobre los escalopes de corazón, añadir mantequilla y hervir 20 min. más.

## ***CORDERO AL CHILINDRÓN***

**1,6 kg de cordero lechal en trozos medianos**

**1 cebolleta grande picada**

**6 dientes de ajo picados**

**50 g de jamón ibérico en daditos**

**Vino blanco**

**2 tomates maduros**

**6 pimientos choriceros remojados en agua templada unas 2 horas**

**Aceite de oliva virgen**

**1 pizca de sal y pimienta**

En una cazuela amplia dorar los trozos de cordero sazonados.

Sacar el cordero a un plato en la misma cazuela y sofreír cebolleta + ajos + jamón.

Sacar la pulpa a los choriceros.

Añadir el cordero, dar unas vueltas e incorporar vino + tomate rallado + choriceros y parte del caldo de remojo.

Cubrir y guisar a fuego suave durante 40 min.

Si se seca, añadir agua de remojo de los choriceros.

## ***CORDERO ASADO CON VINAGRETA DE AJOS***

### ***Para el cordero asado:***

**1/2 cordero lechal**

**1 cabeza de ajos**

**1 vaso de agua**

**Sal**

***Para la vinagreta de ajos:***

**La pulpa de los ajos asados**

**20 ml de vinagre de jerez**

**100 ml de aceite de oliva virgen**

**Unas hojas de perejil**

**1 pizca de sal fina**

Sazonar ligeramente el cordero con sal.

Meterlo en el horno con la piel contra la bandeja y con el agua a 180 °C durante 60 min.

Ir rociándolo con su propio jugo cada 15 min. aprox.

Al darle la vuelta al cordero, añadir la cabeza de ajos y dejarlo hasta que termine la cocción (cuando la piel esté bien dorada), unos 45-60 min. más.

En un vaso de túrmix, echar la pulpa de los dientes de ajo con los que hemos asado el cordero y las hojas de perejil.

Añadir el vinagre de sidra y triturar a la vez que añadimos el aceite de oliva virgen a chorro fino.

Poner a punto de sal.

Aliñar con esta vinagreta la ensalada de lechuga con la que se servirá el cordero.

### ***CORDERO GUIADO CON MIEL***

**1,5 kg de cordero lechal en trozos medianos**

**6 pimientos choriceros remojados en agua templada unas 2 horas 1 cebolleta grande picada**

**3 dientes de ajo picados**

**1 pizca de harina**

**1/2 vaso de vino blanco**

**2 tomates rallados**

**1 chorrito de aceite de oliva**

**1 cucharada sopera de miel**

**Agua de los choriceros**

**Sal y pimienta**

Dorar el cordero en aceite de oliva y reservar.

Rehogar la cebolleta + ajos + choriceros + sal, 5 min. a fuego suave.

Añadir harina + cordero + vino blanco + tomate + caldo de remojo de los choriceros + sal.

Guisar 1 hora a fuego suave.

Cuando falte un poco para terminar la cocción, añadir la miel.

Listo.



### ***COSTILLA DE CERDO A LA CUCHARA***

**4 tiras de costilla de cerdo con magro**

**750 g de rabo de vaca troceado**

**650 g de morcillo de vaca**

**1 pizca de mantequilla**



**1 zanahoria en rodajas**  
**3 chalotas**  
**3 dientes de ajo**  
**1 puerro troceado**  
**1 atadillo de rabos de perejil**  
**1 cucharada de tomate concentrado**  
**2 trozos de pata de ternera**  
**200 g de garbanzos en una red**  
**1/2 botella de vino blanco**  
**Agua**

**Además:**

**2 patatas peladas en pedazos**  
**1/2 brócoli en pedazos menudos**  
**2 puñados de guisantes congelados**  
**Perejil toscamente picado**  
**Aceite de oliva virgen**  
**1 pizca de mantequilla fría**

Horno a 200 °C.

En el fondo de una olla, rehogar en mantequilla + aceite las zanahorias + chalotas + ajo + puerro + perejil.

Trocear el morcillo, colocarlo en una bandeja + rabo + agua y meterlo en el horno 50 min.

Sacar la carne ya asada, con su jugo en el fondo.

Añadir sobre la verdura el tomate concentrado + pata de ternera + garbanzos + vino + carne asada + costillas de cerdo + agua.

Cocer unas 2 horas aprox.

Ecurrir las tiras de costilla de cerdo cuando estén tiernas.

Colar el caldo de cocción a otra olla y dejarlo reducir a fuego suave.

Horno a 150 °C.

Poner las costillas sobre una bandeja para glasear al horno (con la parte curvada hacia arriba).

Rociar con el jugo + mantequilla y hornear durante 25 min., sin dejar de mojarlas constantemente.

Poner a hervir las patatas en agua durante 10-15 min.

Meter en el agua el brócoli.

Darle la vuelta a la costilla del horno y seguir rociándola con el jugo.

Si se secan, añadir más glaseo o agua.

Proseguir durante 20 min. más.

Añadir los guisantes al agua y escurrir en la fregadera.

Machacar con machacador + perejil + aceite de oliva + mantequilla.

Colocar en una bandeja junto con el puré y rociar con su propio jugo.

### ***COSTILLA DE CERDO AL HORNO CON AJO Y MOSTAZA***

**4 trozos hermosos de costilla de cerdo (o 1 buen corte entero de costilla)**

**1 chorrito de aceite de oliva**

**3 dientes de ajo picados**

**1 cucharada sopera hermosa de mostaza de grano**

**1 buen chorro de salsa de soja**

**1 chorro de salsa kétchup**

**1 chorrito de zumo de limón**

**1 chorro de vino blanco**

**1 chorro de agua**

**Sal**  
**Pimienta**

Horno a 200 °C.

*Para el mejunje:*

En un bol, mezclar pimienta + mostaza + ajo picado + sal + salsa de soja + kétchup + aceite de oliva + 1 chorrito de vino blanco.

Sazonar las costillas y embadurnarlas con este mejunje con la ayuda de un pincel.

Colocarlas en una bandeja con la carne hacia abajo y añadir agua + vino blanco en el fondo para que tenga humedad.

Hornearlas 20 min. por un lado.

Darles la vuelta y otros 20 min. por el otro.

Al final, rociar con un poco de limón.

### *COSTILLA DE CERDO ASADA*

**4 trozos hermosos de costilla de cerdo**

**1 chorrito de vino blanco**

**Cebollas francesas medianas con las pelanas**

**Agua y sal**

Sazonar la costilla alegremente y embadurnarla con el aderezo para asados (véase la receta en p. 537).

Colocarla en una bandeja y añadir agua + vino blanco + cebollas.

Horno precalentado a 200 °C unos 20 min.

Dar la vuelta a la costilla, rociarla con el jugo del fondo, embadurnar con aderezo y asar otros 20 min.



### *COSTILLA DE CERDO GUISADA*

**2 kg de costilla de cerdo troceada en pedazos menudos**

**4 dientes de ajo picados**

**2 puerros picados**

**2 cebolletas picadas**

**1 vaso de vino blanco**

**1 chorrito de armañac**

**8 cucharadas soperas de salsa de tomate**

**2 cucharadas soperas de pulpa de choricero**

**1 l de caldo o agua**

**Aceite de oliva, sal y pimienta**

En una olla sofreír en aceite los pedazos de costilla y salpimentar.

Añadir ajo + puerro + cebolleta y sofreír 5 min. más.

Verter vino blanco + armañac, dejar evaporar, agregar salsa de tomate + chorricero + caldo o agua y guisar durante 50 min.

Listo.

### *ESCALOPE A LA MILANESA*

**2 filetes tiernos de ternera, cortados bien gruesos**

**1 huevo batido**

**Pan rallado hecho con pan fresco**

**2 hojas de salvia**

**1 chalota muy picada**

**6 alcaparras grandes**

**1 chorrito de caldo de carne**

**Zumo de limón**

**Mantequilla fría**

**Perejil picado**

**Sal y pimienta**

Salpimentar la carne.

Pasarla por huevo y pan rallado, apretando bien.

Poner al fuego un sauté con mantequilla en espuma y añadir la salvia.

Deslizar los dos filetes de ternera.

Hacerlos despacio, rociándolos con una cuchara.

Voltearlos y retirarlos a un plato.

En el jugo del fondo y la grasa, añadir la chalota + alcaparras + zumo de limón + caldo.

Reducir unos segundos y montar con una nuez de mantequilla + perejil.

Rociar los filetes y comer.

### *ESPAJDILLA GUISADA AL VINO TINTO*

**800 g de espaldilla de ternera para guisar**

**100 g de tocineta de cerdo en lardones gruesos**

**2 cebolletas picadas**

**2 puerros troceados**

**1 pizca de harina**

**1 pizca de pimentón de La Vera**

**1 hoja de laurel**

**500 ml de vino tinto joven**

**1 lata pequeña de sofrito de tomate**

**500 ml de agua**

**Guisantes**

**Sal y pimienta**

En una olla rehogar en aceite los lardones + cebolletas + puerros y salpimentar.

Cortar la carne en tacos grandes.

Dejar que la verdura se oscurezca bastante.

Añadir los dados de carne a la verdura, rehogarlos para que se sofrían y salpimentar.

Añadir harina + pimentón + laurel y rehogar.

Verter el vino tinto y hervir.  
Añadir el tomate + agua y salpimentar.  
Cubrir la olla y guisar unos 50 min. aprox., tapado.  
Los últimos 10 min., destapar para que la salsa engorde.

### *FIAMBRE DE CABEZA DE CERDO de JoxeluLopetegi*

**1 cabeza de cerdo**  
**100 g de mantequilla**  
**200 g de chalota**  
**Pimienta**  
**Nuez moscada**  
**Vino blanco**  
**Caldo de cocción**  
**Sal**  
**Ajos**  
**Tomillo y laurel**  
**1 bouquet garni**

Deshuesar la cabeza de cerdo e introducir sus carnes en una salmuera (100 g de sal por l de agua) + ajos + tomillo + laurel durante 3 días.  
Pasados los 3 días, cocer las carnes en agua limpia durante 1 hora + *bouquet garni*.  
Una vez cocida la carne, escurrirla reservando el líquido de cocción colado y trocearla en dados.  
Rehogar en una sartén la chalota + mantequilla + pimienta + nuez moscada y, al final, añadir el vino blanco.  
Añadir la carne e ir incorporando el caldo de cocción reservado hasta cubrir la carne.  
Tenerlo al fuego por espacio de 1/2 hora.  
Pasado ese tiempo, recubrir el molde donde se vaya a preparar la cabeza de cerdo y verter la carne junto con el caldo reducido.  
Enfriarlo durante al menos 12 horas a temperatura ambiente.  
Refrigerar 24 horas.  
Listo.

### *FILETES DE TERNERA A LA CERVEZA*

**1 kg de filetes de espaldilla de grosor medio**  
**3 dientes de ajo con su piel**  
**6 cebolletas en finas tiras**  
**3 dientes de ajo picados**  
**3 hojas de salvia frescas**  
**1 pastilla de caldo de carne concentrado**  
**2 cucharadas soperas de piparra**  
**500 ml de cerveza**  
**500 ml de agua**  
**1 pizca de harina**  
**Aceite de oliva**  
**Sal y pimienta**

Colocar en una olla aceite + cebolletas en tiras + ajos picados + salvia, sazonar y guisar a fuego medio, hasta que se vuelva tierno y dorado (unos 50 min.).

Poner al fuego una sartén con aceite + 3 ajos.

Salpimentar los filetes y pasarlos por harina, sacudiendo la que sobre.

Freírlos en poco aceite a fuego vivo, rápidamente.

Así con todos.

Añadir la pastilla de caldo desmenuzada a la cebolleta + piparra.

En la misma cazuela donde pochamos la cebolleta, colocar por capas los filetes + cebolleta, hasta acabar con esta última.

Arrimar a fuego medio y verter cerveza + agua.

Guisar a fuego muy suave 1 hora y 30 min. aprox., hasta que quede jugoso y tierno.

### *FILETES DE TERNERA AL CURRY*

**1 redondo de 1 kg cortado en filetes muy finos 1 pizca de harina**

**4 cebolletas hermosas cortadas en tiras**

**1 pastilla de caldo de carne**

**4 granos de cardamomo**

**2 clavos de olor**

**1 cucharada sopera colmada de curry**

**1 astilla de canela**

**1 pizca de jengibre fresco**

**1 botellín de cerveza**

**500 ml de leche de coco**

**Aceite de oliva virgen**

**Mantequilla**

**1 pizca de sal**

**Pimienta de molinillo**

**Zumo de lima**

Abrir el cardamomo y romper los granos.

Añadir la pastilla a la olla + cardamomo + curry + clavo + canela + jengibre y sofreír con aceite + mantequilla.

Añadir las cebolletas, sazonar y estofar hasta que se vuelvan tiernas y doradas, 90 min. aprox.

Salpimentar los filetes y pasarlos ligeramente por harina, sacudiéndoles la que sobre.

Freírlos en poco aceite a fuego vivo.

Colocar en una olla una fina capa de cebolleta pochada en el fondo y sobre ella los filetes fritos.

Así hasta acabar con una capa de cebolleta.

Arrimar a fuego medio y verter cerveza y leche de coco.

Cocer a fuego muy suave unas 2 horas, hasta que la carne quede jugosa y tierna y la cebolla se confite.

Se obtiene un guiso de carne que contiene una salsa mínima pero sabrosa.

Rociar con unas gotas de zumo de lima.

### *FOIE GRAS CON LENTEJAS*

**1 astilla pequeña de canela**

**1 pizca de comino en grano**

**1 cebolleta hermosa picada**

**1 diente de ajo picado**

**1 puñado de tocineta cortada en lardones finos**

**250 g de lentejas verdes de Puy**

**1 bouquet garni pequeño (tallos de perejil, laurel, apio, tomillo, hoja de puerro)**

**1 chorrito de nata doble**

**Aceite de oliva y 1 pizca de mantequilla**

**Gotas de zumo de limón**

**Perejil en tiras**

**1 hígado de pato fresco**

**Sal y pimienta**

**Ensalada de hierbas (perejil, perifollo, cebollino en bastones, brotes de espinaca)**

Poner en una olla 1 pizca de mantequilla + canela + comino y rustir las especias.

Volcar 1 chorrito de aceite + cebolleta + ajo + lardones y pochar.

Añadir lentejas + *bouquet* + sal + 500 ml de agua aprox.

Hervir suavemente unos 45 min., hasta que las lentejas queden casi secas.

Entonces, añadir la nata doble + gotas limón y dejar reducir unos segundos.

Retirar el *bouquet garni*, añadir el perejil y salpimentar.

Sacar 1 o 2 escalopes del hígado, según el tamaño.

Salpimentar los escalopes y dorarlos en la sartén, vuelta y vuelta.

Retirarlos a una fuente en la que haya un poco de caldo caliente, que chupa la grasa del hígado.

Emplatarse el hígado en un plato hondo sobre una buena cucharada de lentejas cremosas.

Coronar con una ensalada de hierbas que desgrase.

## **FOIE GRAS CON PACHARÁN**

**Para la gelatina:**

**80 g de azúcar**

**80 ml de agua**

**1,5 hojas de gelatina**

**60 ml de pacharán**

**Para el foie gras:**

**2 l de caldo de gallina**

**1 foie gras crudo de unos 500 g 100 ml de pacharán**

**Leche**

**1 pizca de sal y pimienta**

**Para la gelatina:**

Mezclar el azúcar y el agua para hacer un almíbar y agregar a 45 °C la gelatina hidratada y por último, cuando esté frío del todo, el pacharán.

Poner una base en los platos en los que se vaya a servir y meterlo en la nevera durante 2 horas como mínimo, de forma que se gelifiquen.

Esto será la base del foie gras.

**Para el foie gras:**

Desvenar el foie gras con la ayuda de una puntilla o, si se quiere hacerlo más sencillo, 3 horas antes sumergir el hígado en leche.

Disponer el caldo en una olla.

Llevarlo a 80 °C (cuando uno mete el dedo y empieza a quemar), introducir el foie gras y tenerlo 15 min.

Dar la vuelta al foie gras y tenerlo 15 min más.

Sacarlo del caldo y dejarlo escurrir bien.

Reservar durante 30 min.

Transcurrida la media hora, hacer un rulo con la ayuda de papel film.

Meterlo en la nevera para que se endurezca.

Cuando esté compacto, y en frío, cortar, salpimentar generosamente y disponer encima de la gelatina de pajarán.

Acompañar con unos brotes aliñados.

## **FOIE GRAS SALTEADO CON MANZANAS**

**100 g de mantequilla**

**2 manzanas de carne firme**

**1 pizca de azúcar moreno**

**1 chorrito de calvados o sagardoz**

**1 chorrito de caldo de carne**

**1 chorrito de vino blanco de oporto**

**1 foie gras de pato fresco**

**Sal y pimienta recién molida**

Pelar las manzanas y cortarlas en gajos.

Arrimar al fuego una sartén + mantequilla.

Añadir las manzanas + peladuras y caramelizar suavemente + azúcar.

Tenerlas unos minutos.

Retirar los gajos de manzana y regar las peladuras con calvados.

Seguir con el jugo del fondo, añadir oporto + caldo y reducir a fuego suave.

Colar el jugo a un pequeño cazo y condimentar con mantequilla fresca + gotas de calvados + pimienta.

Meter los gajos de manzana en la salsa.

Colocarla al fuego suave.

Sobre una tabla, cortar unos pedazos de foie gras bien gruesos.

Salpimentarlos y colocarlos en la sartén sin grasa.

Cuando estén dorados, voltearlos y bajar el fuego.

Sacar los trozos de hígado de la sartén y ponerlos en la bandeja con el caldo, para escurrirles la grasa.

En un plato y sobre las manzanas, colocar los filetes de hígado y rociar con el jugo recién hecho, al que le habremos dado un varillazo.



## **FRICANDÓ DE TERNERA CON SETAS de Xavier Sender**

**800 g de carne para fricandó**

**6 cebollas cortadas en *brunoise***

**6 zanahorias en *brunoise***

**Ajo picado**

**Laurel**

## **Romero**

**3 cucharadas soperas de tomate frito o de mata**

**1 jarra pequeña de vino tinto**

**2 l de jugo de carne**

**Setas (rebozuelo, carrereta, etc.)**

**Harina**

**Aceite**

**Sal y pimienta**

Salpimentar la carne, enharinarla y freírla en abundante aceite sin que coja color.

Reservar.

Sacar el exceso de aceite que pueda haber y, en la misma grasa, empezar a hacer un buen sofrito con la cebolla, el ajo y las hierbas aromáticas.

Cuando la cebolla esté bien sofrita, añadir la zanahoria y dejar pochar bien.

Cuando el sofrito haya sudado bien, añadir el tomate frito y dejar pochar

1/2 hora.

Agregar la carne, luego el vino tinto y reducir.

Añadir el caldo y dejar pochar durante 1/2 hora aprox.

Cuando la carne esté casi hecha, saltear las setas y añadírselas para que todo haga chup, chup, a fuego suave durante unos 10 min.

## *FRITADA de Ramón Gaztelupe*

**800 g de carne de espaldilla de ternera o vaca**

**500 g de cebolla picada**

**400 g de pimientos morrones**

**1 vaso de vino de manzanilla**

**1 vaso de caldo de carne**

**Aceite de oliva, sal y pimienta**

Horno a 180 °C.

Meter los pimientos morrones en el horno + aceite + sal.

Limpiar la carne quitando los nervios y la grasa.

Cortarla en dados pequeños y rehogarla con aceite en una olla.

Añadir las cebollas y dejar que se rehogue bien.

Mojar con el caldo + vino + sal y dejarlo cocinando 1 hora y 15 min. aprox.

Pelar los pimientos, despepitálos y cortarlos en tiras muy finas.

Incorporarlos en el guiso al final y dejar que se estofe hasta que esté tierno y la salsa, poca y espesa, tome un color pardo rojizo.

Pimentar.

## *GUISO DE MORCILLO DE VACA*

**1,5 kg de morcillo de vaca**

**125 g de pimiento rojo**

**200 g de cebolleta**

**100 g de puerro**

**150 g de zanahoria**

**7,5 g de ajo**



**300 ml de vino tinto**  
**50 ml de coñac**  
**2 l de caldo**  
**15 g de harina**  
**Aceite de oliva**  
**Sal**

Lavar y cortar todas las verduras en dados y reservar.  
Cortar la carne en dados de 4 x 4 cm, enharinarla y dorarla con aceite.  
Retirar de la olla y reservar.  
Agregar un poco de aceite y pochar las verduras durante 10 min. + sal.  
Añadir de nuevo la carne + harina y cocinar 3 min.  
Verter el coñac y reducir.  
Mojar con el vino tinto y cocinarlo 10 min.  
Verter el caldo, bajar el fuego y cocinar muy lentamente durante 4 horas.  
Retirar del fuego y poner a punto de sal.  
Listo.

### *HÍGADO «CAMINA O REVIENTA»*

**2 filetes de hígado de ternera gruesos**  
**4 chalotas picadas**  
**1 pimiento verde pequeño muy picado**  
**2 dientes de ajo picados**  
**1 pizca de pan rallado**  
**Mantequilla**  
**1 chorrito de vinagre de Módena**  
**Sal y pimienta**  
**Cebollino picado**

En una sartén poner mantequilla, que espume.  
Salpimentar el hígado y pasarlo ligeramente por pan rallado.  
Meterlo en la sartén e ir rociándolo con la grasa, delicadamente.  
Espolvorearlo con la chalota + pimiento verde + ajo.  
Darle la vuelta y dejar que vaya tostándose ligeramente.  
Espolvorearlo con la chalota + pimiento verde + ajo.  
Ecurrirlo a una fuente.  
Añadir el vinagre a la sartén, dar unas vueltas y rociar los filetes.  
Espolvorear con cebollino.

### *HÍGADO DE TERNERA CON ALCAPARRAS*

**3 escalopes gruesos de hígado de ternera**  
**1 cebolleta pequeña cortada en tiras finas**  
**1 chalota cortada en tiras finas**  
**2 dientes de ajo picados**  
**2 tomates maduros**  
**1 pizca de tomate concentrado**  
**1 puñado de alcaparras buenas y gordas**

**1 chorrito de vino blanco**  
**Perejil en tiras**  
**Aceite de oliva, azúcar y sal**

**Además:**

**300 g de pan rallado**  
**2 puñados de perejil fresco en hojas, seco**  
**100 g de mantequilla**  
**2 huevos**  
**Harina**  
**1 limón**  
**Pimienta**

En un sauté rehogar aceite + cebolleta + chalota + ajo + sal.

Rallar el tomate en un bol.

Añadir al sofrito las alcaparras + vino blanco + tomate concentrado + tomate rallado + azúcar y dejar estofar a fuego suave.

Mientras, en una batidora americana mezclar pan + perejil.

Batirlo y echarlo a una fuente.

Salpimentar los filetes de hígado y pasarlos por harina + huevo + pan rallado verde.

Añadir 1 pizca de mantequilla + aceite a la sartén y dorar los filetes de hígado a fuego suave, rociándolos constantemente.

Colocar en una bandeja los 3 filetes de hígado.

En el jugo del fondo, exprimir 1 chorrito de zumo + pimienta + mantequilla + aceite + perejil, reducir y salsear los hígados.

Colocar al lado de cada filete 1 cucharada del rehogado del sauté + perejil.

Listo.

### *JARRETICOS DE CORDERO «25 AJOS»*

**8 jarretes de cordero bien limpios, con hueso**  
**25 dientes de ajo sin pelar**  
**1 puerro picado del tamaño de los ajos**  
**1 cebolleta picada del tamaño de los ajos**  
**1 pizca de harina**  
**500 ml de vino blanco**  
**Aceite de oliva**  
**Pastilla de caldo**  
**Agua y sal**

Dorar en una olla los jarretes por todas las caras y retirarlos.

Retirar el exceso de grasa si es necesario, volcar los ajos + puerro + cebolleta y pochar.

Introducir de nuevo los jarretes dorados + harina, añadir el vino y reducir.

Cubrir con agua caliente, sazonar ligeramente y guisar 2 horas.

Cuando estén tiernos, retirar los jarretes y colar el jugo de cocción.

Poner el jugo a hervir despacio en una cazuela limpia.

Añadir los jarretes a la cazuela con el jugo, dejando que vayan soltando la gelatina y la salsa se vaya espesando.

Añadir unas gotas de vino blanco.

Rectificar el sazónamiento.

## JARRETICOS DE CORDERO EN SALSA

**8 jarretes de cordero pequeños, bien limpios y con hueso**  
**1 trozo de grasa de jamón entera**  
**20 dientes de ajo sin pelar**  
**1 puerro picado toscamente**  
**1 cebolleta picada toscamente**  
**1 pastilla de caldo**  
**500 ml de vino oloroso**  
**Aceite de oliva**  
**1 pizca de mantequilla**  
**1 chorro de dry sack o manzanilla**  
**Agua y sal**

Dorar todos los jarretes por ambas caras.

Sacarlos, retirar el exceso de grasa y volcar grasa de jamón + ajos + puerro + cebolleta + pastilla.

Pochar perfectamente.

Introducir de nuevo los jarretes dorados, dar vueltas y añadir el vino oloroso.

Dejarlo reducir.

Cubrir con agua caliente 3 dedos por encima, sazonar y cocer tapado a pequeños borbotones unas 2 horas. Controlar que no les falte agua hasta cubrir e ir añadiendo más si vemos que se evapora.

Filtrar el jugo y escurrir los jarreticos.

Meter los jarreticos en la salsa + mantequilla + 1 chorro de dry sack y dejar que la salsa se reduzca y se espese.

Rectificar la sazón y listo.



## «KEBAB KOFTA» DE CORDERO

**700 g de carne de cordero del cuello, picada**  
**1 pizca de tomillo**  
**1 pizca de romero picado**  
**1 pizca de chile molido o pulpa de guindilla**  
**1 pizca de comino molido**  
**1 pizca de sumak**  
**Sal y pimienta**  
**Pistachos molidos**  
**Brochetas metálicas**  
**Aceite**  
**Sal y pimienta**

**Además:**

**1 cebolla roja pelada**  
**2 puñados de hojas de perejil**  
**1 limón (zumo + cáscara)**  
**Brotos de menta**  
**Ensalada verde**  
**Yogur**

## **Sal**

### **Pan de pita**

Amasar la carne + tomillo + romero + chile o pulpa + comino + sumak + sal + pimienta + pistachos.

Apretar la carne a lo largo de las brochetas y dejarlas en reposo en la nevera una 1/2 hora.

Con la mandolina, laminar la cebolla roja sobre el perejil + menta + ensalada + zumo y cáscara de limón + aceite y sal.

Asar las brochetas en la parrilla y calentar las tortas finas de pan.

Colocar la verdura sobre la torta y acomodar la carne rota en pedazos + yogur.

Enrollar y comer.

Listo.

### **LECHAZO «ENTREASADO»**

**1 cuarto de lechazo en trozos pequeños**

**1 cebolla en tiras finas**

**1 zanahoria troceada**

**1 pimiento verde en tiras finas**

**2 dientes de ajo pelados**

**1 puñado de hojas de perejil**

**1/2 vaso de vinagre suave**

**Aceite de oliva, sal y agua**

**Además:**

**1 lechuga**

**Cebolleta fina**

Horno a 200 °C.

Salpimentar el lechazo y dorarlo en aceite en una olla.

Apartarlo, añadir el pimiento + cebolla + zanahoria y pocharlo 5 min.

Incorporar el lechazo.

Mientras, en un mortero majar ajo + perejil + vinagre.

Cuando esté bien majado, incorporar agua hasta la mitad del mortero.

Verterlo en el guiso y dejarlo guisar tapado a fuego suave 25 min.

Que los pedazos tengan el pellejo hacia arriba.

Entonces, meter la cazuela destapada en el horno, durante 20 min.

Acompañar con ensalada verde + cebolleta fina en tiras + aceite + sal.

Listo.

### **LENGUA DE TERNERA EN SALSA**

**2 lenguas de ternera**

**1,5 l de caldo de carne**

**1,5 l de agua**

**2 cebollas cortadas en tiras**

**4 dientes de ajo**

**4 zanahorias en rodajas**

**2 puerros en rodajas**

**1 chorrito de aceite de oliva**

**400 ml de vino tinto**

**Huevo, harina y aceite para rebozar**

**Sal**

Dorar en una cazuela con 1 gota de aceite la lengua por todos los lados, hasta tostarla.

Retirla.

Añadir entonces las verduras a la cazuela y pocharlas a fuego suave.

Cuando estén hechas, agregar el vino y hervir hasta que se evapore.

Volver a introducir la lengua y cubrirla con el caldo y el agua.

Cocer lentamente, hasta que la lengua esté tierna (pincharla, para comprobar su punto de cocción).

Serán necesarias unas 2 horas (si utilizamos olla a presión, 50 min.).

Una vez cocida y tierna, escurrirla.

Cuando se haya templado, pelarla.

Filetearla y rebozarla con harina y huevo.

Freírla en aceite abundante y depositar los filetes en un papel absorbente, para eliminar el exceso de grasa.

Triturar la salsa y pasarla por un colador fino.

Sumergir en ella los filetes y rectificar el punto de sal.

Antes de servir, dejar que repose.

### *LENGUAS DE LEHAZO CON LANGOSTINOS Y GARBANZOS de Roberto González*

**12 lenguas de lechazo churro crudas**

**Pimienta en grano**

**2 dientes de ajo aplastados**

**1 casco de cebolla**

**Laurel**

**24 langostinos (guardar cabezas + cáscaras)**

**1 cebolleta fresca muy picada**

**1 zanahoria muy picada**

**Salvia + tomillo + romero**

**1 pizca de pimentón de La Vera**

**1 tomate bien maduro rallado**

**1/2 cabeza de ajos majados + perejil**

**1 chorrito de coñac o armañac**

**Agua**

**300 g de garbanzo cocido tradicional**

**Cebollino picado**

**Aceite de oliva y sal**

Dorar las lenguas en la olla exprés con un poco de aceite + pimienta en grano + 2 dientes de ajo golpeados + 1 casco de cebolla + laurel + sal y cocerlo 20 min.

Rehogar en una olla con aceite las cabezas de langostinos.

Una vez tostadas, echar el armañac y acto seguido cebolleta + zanahoria.

Cuando esté pochado, agregar las hierbas + pimentón + tomate + majado de ajo y perejil.

Cuando comience a oler a ajo frito añadir el agua (2 veces el volumen del producto).

Cocer 15 min., triturar, colar y poner a punto de sal y pimienta.

Cortar las lenguas en rodajas de 1 dedo.

Saltear los langostinos y reservar.

En la misma sartén, saltear las lenguas ya cortadas + garbanzos escurridos y salpimentar.

Cubrir las lenguas y los garbanzos con caldo de lenguas + crema de marisco.  
Reducir.  
Reposar.  
Servir las lenguas con los langostinos.  
Espolvorear cebollino y listo.

### **LOMO DE CERDO CON QUESO**

**100 g de queso fresco de untar**  
**1/2 cucharilla de café de ajo picado**  
**1 cucharada sopera de cebolla picada**  
**2 cucharadas soperas de aceite de oliva**  
**8 lomos de cerdo fresco de 90 g cada uno**  
**Sal**

En un plato, mezclar queso fresco + ajo picado + cebolla + 1 pizca de sal.  
En una sartén bien caliente, echar aceite de oliva y rápidamente freír los lomos por ambas caras, en dos tandas, para que la intensidad del fuego no decaiga y los lomos se tuesten y no se cuezan.  
Sobre los filetes de lomo, una vez hechos y aún calientes, colocar la crema de queso, de manera que, en contacto con el calor, se funda.  
Servir acompañado de ensalada verde o de patatas fritas con ajos.

### **«LOMOPIZZA» DE ANCHOAS, MOZZARELLA Y ACEITUNAS**

**150 g de mozzarella**  
**400 g de lomo embuchado**  
**16 tomates cherry**  
**4 filetes de anchoa**  
**20 ml de aceite de oliva**  
**12 aceitunas negras**  
**100 g de parmesano rallado**  
**100 g de Idiazábal rallado**  
**15 ml de vinagre de Módena**  
**Sal**  
**Pimienta**  
**100 ml de aceite de oliva**  
**4 g de hojas de perejil**

#### ***Para la ensalada verde:***

**Berros**  
**Cerezas**  
**Jamón ibérico**  
**Aceite, vinagre y sal**

Colocar el aceite de oliva y las hojas de perejil en un vaso de túrmix con 1 pizca de sal, triturar bien y reservar.  
Escurrir las mozzarellas y cortarlas en dados de 1 x 1 cm.  
Cortar las anchoas en 8 trozos y los tomates cherry en 2.  
Marcar por ambos lados el lomo en una sartén antiadherente, 1 min. por cada lado aprox.

Quitarles la grasa de los costados a los lomos y hacer unos rectángulos regulares.  
Colocar estos rectángulos o rodajas en una bandeja de horno e ir alternando aceitunas, mozzarella, tomate cherry y aceitunas entre todas las rodajas.  
Echar 1 chorrito de aceite virgen por encima de cada una de ellas.  
Espolvorear parmesano y colocar en el horno a 180 °C durante 2 min.  
Al sacarlo del horno, espolvorear con el Idiazábal y echar 1 chorrito del aceite de perejil que teníamos reservado desde el principio.  
Preparar una ensalada para acompañar mezclando los berros con las cerezas, partidas por la mitad y sin hueso, y 1 juliana de jamón, y aliñado con aceite + vinagre + sal.  
Terminar echando un poco de vinagre de Módena encima de los «lomopizza».

## **MAGRAS CON TOMATE**

### ***Para el sofrito de tomate:***

**1 kg de tomate**  
**500 g de cebolleta**  
**250 g de chalota**  
**4 dientes de ajo enteros**  
**2 cucharadas soperas de tomate concentrado**  
**100 ml de aceite de oliva virgen**  
**1 pizca de sal**  
**Pimienta recién molida**  
**1 pizca de azúcar**  
**1 chorro de vino blanco**  
**Agua**

### ***Además:***

**10 lonchas de jamón de media curación de 1 cm aprox.**  
**2 huevos**

Hacer 2 incisiones a los tomates, en el lado contrario al tallo, y sumergirlos en agua hirviendo durante 10 segundos.

Seguidamente, colocarlos en un bol con agua y hielo.

Pelarlos, cortarlos en cuartos y, con la ayuda de un cuchillo, retirarles el corazón con las semillas.

Cortar los gajos restantes en cubos pequeños.

Cortar también la cebolleta y la chalota en dados.

Rehogar la cebolla en el aceite de oliva virgen durante 2 o 3 min. y añadir la chalota y los dientes de ajo picados con un poco de sal y pimienta.

Pochar durante 20 min. más y ligar con un chorretón de vino blanco, las 2 cucharadas de tomate concentrado y 1 pizca de azúcar.

Por último, añadirle el tomate cortado en cubos y cocerlo junto con el resto hasta que se reduzca el agua del tomate, durante 1/2 hora aprox. a fuego lento.

Poner a punto de sal, pimienta y azúcar para rectificar la acidez.

Se puede pasar por un colador chino.

Una vez hecho el tomate, pasar ligeramente las magras de jamón por una sartén, vuelta y vuelta.

Con el tomate bien caliente, incorporar las magras a la cazuela, darles un hervor y, en el último momento, incorporar 2 huevos hasta escalfarlos.

## *MORCILLO COCIDO*

- 1 morcillo de ternera delantero**
- 1 zanahoria**
- 1 cebolleta**
- 1 nabo**
- 1 puerro**
- 1 atado de rabos de perejil**
- 1 golpe de vino blanco**
- Sal**
- 12 patatas nuevas pequeñas**
- 12 zanahorias pequeñas**

Meter el morcillo en el agua hirviendo para blanquearlo.

Escurrirlo, refrescarlo, volver a meterlo en la olla vacía y cubrirlo con agua caliente.

Añadir en una red zanahoria + cebolleta + nabo + puerro + atados de perejil + vino blanco + sal.

Cocer el morcillo cubierto 1 hora y 30 min. o 2 horas.

Cuando falten 15 min. para finalizar la cocción, incorporar las patatas y, 10 min. antes del final, las zanahorias.

Se puede acompañar con salsa bercy (véase la receta en p. 542).

## *MORROS DE TERNERA EN SALSA DE CEBOLLA*

- 2 morros de ternera**
- 1 cebolleta**
- 1 cabeza de ajos**
- 1 zanahoria**
- 1 puerro**
- 2 tomates maduros**
- 1 puñado de tallos de perejil**
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen**
- Sal**

### *Para la salsa:*

- 2 cebolletas pochadas**
- Ajo**
- Verdura de la cocción del morro**
- 1 pastilla de caldo**
- 1 pizca de harina**
- Caldo gelatinizado de la cocción del morro**

### *Para freír:*

- 150 g de harina**
- 3 huevos batidos**
- 1 pizca de sal**
- Pimienta recién molida**
- Aceite para freír**

### *Además:*

- Puré de patata: patatas cocidas, aceite de oliva y cebollino picado**



Limpiar los morros en agua fría.  
Blanquearlos en agua hirviendo, escurrirlos y afeitarlos.  
Cubrirlos con agua + 1 cebolla entera + cabeza de ajos + zanahoria + puerro + tomates + tallos de perejil + sal, y 2 horas de cocción en olla cerrada.  
Rehogar 2 cebollas picadas en aceite + sal, 10 min.  
Añadir la verdura de la cocción de los morros, dar vueltas y cubrir con caldo de morros.  
Cocerlo 30 min.  
Mientras, trocear los morros y quitarles el cartílago.  
Rebozar en harina y huevo y freírlos.  
Triturar la salsa.  
Mezclar la salsa y los morros, y dar un hervor.

*Para el puré de patata:*

Machacar la pulpa de las 2 patatas y mezclarla con el aceite de oliva y el cebollino picado.  
Colocar en un plato un poco de puré y cubrir con los morros en salsa.

## **OSSOBUCO DE TERNERA A LA NARANJA**

**1 jarrete de ternera con su hueso**  
**1 cebolla en tiras finas**  
**2 clavos de olor**  
**1 bouquet garni**  
**El zumo de 2 naranjas**  
**1 chorro de vino blanco**  
**El zumo de 1/2 limón**  
**100 ml de caldo de carne**  
**2 cucharadas soperas de vinagre de vino**  
**1 cucharada soperas de azúcar**  
**Aceite de oliva y 1 pizca de mantequilla**  
**1 naranja para rallar 1 pizca**  
**Sal y pimienta**

Mezclar en un bol la cebolla + los zumos + clavo + *bouquet garni* + 1 chorro de vino blanco.  
Salpimentar el jarrete y marinarlo 12 horas en la mezcla.  
Horno a 150 °C.  
Escurrir y secar el jarrete.  
Dorarlo en una *cocotte* con aceite de oliva por todas las caras.  
Añadir la marinada + agua.  
Tapar y meter en el horno unas 3 horas.  
Girar las piezas unas 2-3 veces en el transcurso de la cocción.  
Hacer un caramelo con el azúcar y desglasar con el vinagre.  
Verter la salsa sobre el caramelo + caldo.  
Montar con un poco de mantequilla + rallar cáscara de naranja sobre la salsa.  
Dejar hervir unos minutos junto con la carne.

## **PALETILLA DE CORDERO ASADA CON ENSALADA**

*Para la paletilla:*

**4 paletillas de cordero lechal, de unos 900 g cada una**  
**2 cabezas de ajo**  
**1 vaso grande de agua**  
**1 chorretón de vino blanco**  
**Sal y pimienta**

*Para la ensalada:*

**Escarola**  
**2 cucharadas soperas de mostaza de Dijon**  
**2 cucharadas soperas de vinagre de vino tinto**  
**65 ml de aceite de girasol**  
**65 ml de aceite de oliva**  
**50 ml de nata**  
**100 g de queso (camembert, brie o queso tierno de cabra)**  
**Sal y pimienta**

*Para la paletilla:*

Salpimentar las paletillas de cordero y colocarlas en una fuente de horno con la parte interior hacia arriba. Añadir las cabezas de ajo y verter el agua y el vino. Asar las paletillas en un horno precalentado a 200 °C durante 25 min. por cada lado, rociándolas constantemente con su jugo. A media cocción, darles la vuelta para asarlas por el otro lado. Una vez dada la vuelta, no conviene volver a rociar la carne, para que al final quede tostada y crujiente. El fondo de la fuente no ha de secarse, debe asarse en un ambiente húmedo. Si fuera necesario, añadir más agua o vino. Servir las paletillas con su jugo, los ajos y la ensalada de escarola.

*Para la ensalada:*

Calentar a fuego lento los 50 ml de nata hasta casi alcanzar el punto de ebullición. Añadir el queso. Retirar del fuego y remover bien hasta que se haya derretido. Mezclarlo entonces con los ingredientes de la vinagreta básica: los aceites, el vinagre y la mostaza. En el último momento, mezclar también con unas cucharadas del jugo del asado. Aliñar la escarola con esta mezcla.

## **PALETILLAS DE CONEJO CONFITADAS**

**16 paletillas de conejo frescas**  
**600 ml de aceite de oliva**  
**400 ml de agua**  
**1 pastilla de caldo concentrado de pollo**  
**12 dientes de ajo**  
**150 g de beicon ahumado en dados**

*Para la salsa de alioli ligero:*

**1 yema de huevo**  
**300 ml de aceite de girasol**  
**1 diente de ajo crudo**  
**100 ml de agua caliente**  
**100 ml de nata**  
**1 cucharilla de café de cebollino picado**

**Sal**

**Además:**

**Patatas hervidas**

Colocar al fuego una cazuela amplia con aceite de oliva, añadir los dados de beicon + dientes de ajo, dar unas vueltas al fuego, agregar aceite + pastilla de caldo + agua y dejar que comience a hervir.

En ese momento, bajar el fuego al mínimo e introducir las paletillas de conejo, bien cubiertas; si no, añadir más agua y aceite.

Dejarlas unas 2 horas a temperatura constante, con hervor imperceptible, hasta que la carne se despegue del hueso.

Dejarlas enfriar en el mismo caldo de cocción y, una vez frías, escurrirlas bien.

Comerlas escurridas y acompañadas de patatas hervidas y alioli ligero.

*Para el alioli ligero:*

En la túrmix colocar yema + agua caliente + diente de ajo.

Triturar e incorporar el aceite poco a poco hasta que se monte.

Poner a punto de sal y agregar nata + cebollino picado.

## **PANCETA ASADA «SICHUAN»**

**1 panceta de cerdo fresca de 1,5 kg, sin el cuero**

**1 cucharada soperas de pimienta de Sichuan**

**1 trozo de jengibre fresco**

**4 cucharadas soperas de salsa de soja**

**1 golpe de salsa kétchup**

**6 cucharadas soperas de salsa de tomate**

**El zumo de 1 limón**

**1 pizca de ralladura de limón**

**1 pizca de 4 especias**

**1 pizca de azúcar**

**1 pizca de miso**

**6 cebolletas frescas medianas**

**10 dientes de ajo con piel**

**10 patatas nuevas medianas, con piel**

**Vino blanco**

**Sal y pimienta**

Horno a 200 °C.

Hacer con el cuchillo unos tajos paralelos sobre la grasa de la panceta.

Majar la pimienta de Sichuan en el mortero.

Rallar el jengibre + sichuan + soja + kétchup + tomate + zumo de limón + 4 especias + azúcar + miso + sal + ralladura + pimienta.

Meter la panceta en la bolsa y masajearla un buen rato.

Colocarla sobre una bandeja de asar con la grasa hacia abajo y guarnecerla con cebolletas partidas en cuartos + ajos + patatas.

Mojar con vino blanco + agua.

Hornear a 200 °C durante 50 min.

Rociar con una cuchara con el jugo del asado y darle la vuelta, con la grasa hacia arriba.

Meterla en el horno y tenerla otros 50 min. más, rociándola hasta 20 min. antes de sacarla, para que quede crujiente.

Sacarla sobre una tabla y trincharla.

### *PASTA «ROGAN JOSH»*

**1 cucharilla de café de comino**  
**1 cucharilla de café de semillas de cilantro**  
**1 cucharilla de café de pimienta negra**  
**3 dientes de ajo sin germen**  
**1 pedazo de jengibre pelado**  
**80 g de pimientos del piquillo**  
**1 cucharada sopera de pimentón de La Vera dulce**  
**1 pizca de pimentón de La Vera picante**  
**1 cucharilla de café de *garam masala***  
**1 cucharilla de café de cúrcuma**  
**3 cucharadas soperas de aceite de oliva**  
**2 cucharadas soperas de concentrado de tomate**  
**1 cayena**  
**1 puñado de perejil**  
**Sal**

Tostar en la sartén el comino + cilantro + pimienta negra.

Molerlo todo junto en la batidora de especias, primero los secos + batir y luego los húmedos.  
Listo.

### *PATAS DE MINISTRO EN SALSA*

**8 patas de cerdo bien blancas**  
**12 dientes de ajo sin pelar**  
**1 puerro picado**  
**1 cebolleta picada**  
**500 ml de vino tinto**  
**Agua caliente**  
**Pastilla de caldo**  
**Aceite de oliva**  
**Sal**  
**1 pizca de mantequilla + armañac**

En una olla dorar todas las manos de cerdo por todas las caras.

Sacarlas, retirar el exceso de grasa, volcar ajos + puerro + cebolleta y pochar.

Añadir las manos y el vino, y hervir + armañac.

Añadir agua caliente y la pastilla y sazonar.

Hervir 3 horas a pequeños borbotones.

Por un lado, tener las manos escurridas tibias; por otro, el jugo colado hirviendo.

Deshuesar las manos enteras, intentando dejarlas limpias de cartílagos, etc.

Conforme se deshuesan, meterlas en el jugo y reducir durante unos 20 min.

Cuando la salsa esté espesa, añadir un poco de mantequilla + armañac.

Listo.

## *PATICAS DE CORDERO «CALLE LAUREL»*

**16 patitas de cordero bien limpias**  
**1 cabeza de ajos lavada, sin romper**  
**1 puerro entero, lavado**  
**1 zanahoria entera, lavada**  
**1 cebolla roja entera con**  
**3 clavos de olor**  
**1 mazo de tallos de perejil atados**  
**1 tomate entero**  
**1 vaso de vino blanco**  
**1 pizca de sal**

### *Para el sofrito:*

**1 cebolla roja picada**  
**1 pimiento verde picado**

**6 dientes de ajo picados**  
**1 blanco de puerro picado**  
**200 g de chorizo tierno picante, en dados pequeños**  
**100 g de jamón fresco, en dados pequeños**  
**1 pizca de pimentón picante**  
**6 cucharadas soperas de pulpa de choricero**  
**1 cucharilla de café de pulpa de guindilla**  
**700 ml de salsa de tomate**  
**Azúcar y sal**

### *Además:*

**Harina y huevo batido**  
**Aceite de oliva**

Poner a hervir agua en una olla.

En un colador, blanquear rápidamente los tacos de chorizo del sofrito y escurrir.

Añadir las manos de cordero y blanquearlas.

En cuanto hierva de nuevo, escurrir, lavar en el fregadero y cubrir de agua nueva.

Añadir cabeza de ajos + puerro + zanahoria + cebolla + perejil + tomate + vino blanco + sal.

Cocer a fuego suave unas 2 horas y 30 min. aprox., o 50 min. en olla exprés.

Hacer el sofrito.

Rehogar aparte, en una cazuela, aceite + cebolla roja + pimiento verde + ajo + puerro.

Añadir el chorizo + jamón y sudar.

Verter el pimentón + pulpa de choricero + pulpa de guindilla + azúcar y rehogar.

Añadir la salsa de tomate y guisar 35 min.

Rebozar las manitas en harina + huevo, freírlas y escurrirlas.

Añadir caldo de cocción al sofrito de tomate y dejar cocer unos minutos.

Meter las manitas en la salsa e ir añadiendo caldo de cocción conforme se reducen.

Listo.

## *PATICAS DE CORDERO GUIADAS CON SETAS*

**16 patitas de cordero bien limpias**

**10 dientes de ajo enteros, con piel**  
**1 puerro picado**  
**Granos de pimienta negra**  
**1 cebolla picada**  
**1,5 l de caldo de carne o agua + pastilla**  
**2 nueces de mantequilla**  
**Armañac**  
**Harina y huevo batido**  
**Aceite de oliva virgen**  
**Sal**

***Para la guarnición:***

**100 g de trompetas de la muerte**  
**100 g de senderuelas**  
**100 g de angulas de monte**  
**100 g de hongos pequeños**  
**100 g de trompetas amarillas**

Dorar bien las patitas en una cazuela con aceite de oliva.  
En la misma grasa, pochar ajos + puerro + pimienta + cebolla + 1 golpe de armañac + sal.  
Cubrir 3 dedos con el caldo y guisar a pequeños borbotones, unos 90 min. (o 30 min. en la olla exprés).  
Deshuesar las patas con cuidado para no romperlas.  
Pasarlas por harina y huevo, y freírlas en aceite de oliva.  
Ecurrirlas.  
Añadir las nueces de mantequilla a la salsa + armañac + manitas de cordero rebozadas.  
Glasear a fuego bajo durante 50 min.  
Saltear todas las setas en aceite de oliva.  
Disponer las patitas guisadas en el plato, salsear y repartir el combinado de setas.

***PUERCO COCHIFRITO***

**1 kg de cochinillo troceado**  
**3 dientes de ajo picados**  
**1 cebolleta picada**  
**Perejil picado**  
**1 pizca de pimentón picante de La Vera**  
**Aceite de oliva**  
**1 chorrito de zumo de limón o de buen vinagre**  
**Agua**  
**Sal y pimienta**

Dorar en aceite el cochinillo troceado.  
Añadir la cebolleta + ajos + perejil + pimienta + 1 pizca de sal y dar unas vueltas.  
Incorporar el pimentón + cubrir con agua, sazonar y dejar evaporar despacio.  
Cuando el cordero se vuelve a refreír, rociar con zumo de limón o vinagre y dar unas vueltas.  
Listo.



## *RABO CON ALMEJAS*

**12 rabos de marrano ibérico**  
**1 zanahoria**  
**1 cebolla**  
**1 puerro**  
**Tallos de perejil**  
**1 vaso de vino blanco**  
**Agua**  
**1 kg de almejas**  
**3 dientes de ajo picados**  
**1 pizca de cayena picante**  
**Aceite de oliva virgen**  
**1 pizca de harina**  
**1 chorrito de vino blanco**  
**1/2 vaso de agua**  
**Perejil picado**  
**Sal**

Afeitar los rabos con una maquinilla de afeitar limpia.  
Lavarlos y sumergirlos en el agua hirviendo.  
Vuelto el hervor, escurrir, refrescar, cubrir de agua y de nuevo al fuego.  
Añadir zanahoria + cebolla + puerro + tallos de perejil + vino blanco + sal.  
Hervir 3 horas (en olla exprés 50 min.).  
Partirlos en dos y dorarlos en una sartén antiadherente.  
Mientras, preparar las almejas.  
Para ello, rehogar en aceite ajo + cayena y añadir harina + vino.  
Agregar agua y hervir unos segundos.  
Volcar las almejas e ir retirándolas conforme se abran, para que no se sequen.  
Reducir la salsa.  
Incorporar las almejas a la salsa.  
Si se reduce demasiado, añadir un poco del caldo de los rabos.  
Incorporar los pedazos de rabo escurridos.  
Espolvorear perejil picado.  
Rociar con 1 chorrito de aceite de oliva virgen, fuera del fuego.

## *RABO DE VACA GUIADO AL VINO TINTO*

**1 rabo de vaca cortado por las juntas**  
**1,5 botellas de vino tinto**  
**1 cebolla troceada**

**2 zanahorias troceadas**  
**4 chalotas troceadas**  
**1/2 cabeza de ajos partida por la mitad**  
**75 g de mantequilla**  
**Aceite de oliva**  
**Harina**  
**Sal**

Saltear el rabo en una sartén y colorearlo por todos los lados.

Sazonar.

Cuando esté todo salteado, sacar el rabo, echar las verduras y rehogarlas bien a fuego suave con un poco de aceite nuevo.

Añadir 2 cucharadas soperas de harina y agregar el vino tinto.

Echar nuevamente el rabo a la cazuela y, si no está cubierto, completar con agua.

Tapar la cazuela y cocer durante unas 5 horas a fuego lento, hasta que el rabo esté completamente cocido y la carne se despegue fácilmente del hueso.

Una vez cocido todo el rabo, probar el líquido y, si es necesario, reducirlo hasta tenerlo a punto de sabor.

Triturar la salsa y colarla sobre el rabo, puesto en una cazuela.

Poner a hervir 5 min. a fuego lento y acabar con unos dados de mantequilla para que la salsa resulte suave y untuosa.

Se puede acompañar de unas zanahorias caramelizadas.

## *RAGÚ DE RIÑONES Y MOLLEJAS DE TERNERA*

**1 riñón de ternera**  
**1 molleja de ternera**  
**1 vaso de champán**  
**1 chorrito de vermú blanco**  
**1 bol de nata doble**  
**Caldo de carne caliente**  
**2 chalotas picadas**  
**Perejil picado**  
**Mostaza de Dijon**  
**Mantequilla**

Limpiar bien la molleja, blanquearla en el agua + refrescarla en agua y hielos.

Quitarle al riñón toda la grasa que sea posible.

Rebanar la molleja en escalopes.

En un sauté añadir mantequilla y soasar el riñón, dorándolo por todas las caras.

Sacar el riñón a una rejilla, pincharlo y cubrirlo con papel de aluminio para que suelte jugo.

Añadir un poco más de mantequilla al sauté y rehogar las mollejas, de forma que se soasen.

Añadir la chalota + vermú + champán + nata doble + caldo y hervir suavemente.

Añadir mostaza, mezclar y salpimentar + perejil.

Añadir las mollejas y los trozos de riñón, y dar un hervor rápido.

Servir.

## *«ROGAN JOSH» DE CUELLO DE CORDERO*

**2 cebollas rojas picadas**



**1 hoja de laurel**  
**2 cuellos de cordero partidos en dos, en pedazos menudos**  
**1 chorro de vinagre balsámico**  
**350 g de tomate maduro fresco picado**  
**Pasta *rogan josh* (véase la receta en p. 467)**  
**1 l de caldo de pollo o 1 l de agua + pastilla de caldo**  
**1 puñado de lentejas coral o dal**  
**1 yogur natural cremoso**  
**Aceite de oliva y mantequilla**  
**Sal y pimienta**  
**Arroz blanco hervido de guarnición**

En una olla, poner aceite + mantequilla y rehogar cebolla + laurel + pimienta.  
Una vez bien pochado, añadir el cordero y seguir rehogando.  
Colorear.  
Agregar vinagre + tomate + pasta *rogan josh* + caldo o agua con pastilla.  
A fuego suave, guisarlo 1 hora aprox., tapado.  
Cuando falten 20 min. para terminar la cocción, añadir las lentejas coral.  
Rectificar la sazón y servir con arroz y yogur natural por encima del cordero.

### ***ROLLO DE CARNE PICADA «MARILÉN»***

**1,5 kg de carne picada (vaca, ternera y pollo de caserío)**  
**1 trozo de morcilla de arroz desmenuzada**  
**2 cebolletas pequeñas picadas**  
**1 pimiento verde pequeño picado**  
**2 dientes de ajo picados**  
**El verde de las cebolletas**  
**300 g de queso fresco tipo Philadelphia**  
**1 pizca de perejil picado**  
**1 pizca de guindilla picante**  
**3 cucharadas soperas de kétchup**  
**1 chorrito de salsa de soja**  
**1 pedazo de miga de pan remojada en leche**  
**1 chorrito de vino blanco**  
**1 lata de pimientos del piquillo extra, escurridos**  
**500 g de patatas pequeñas peladas**  
**Aceite de oliva**  
**Sal**  
**Pimienta**

Horno a 200 °C + grill.  
Pochar las cebolletas + pimiento verde + ajo + aceite + sal.  
Picar en tiras finas el verde de las cebolletas.  
Mezclar el queso + verde de cebolletas + perejil picado.  
Amasar la carne cruda con guindilla + morcilla + kétchup + salsa de soja + miga de pan escurrida + verdura pochada + sal + pimienta.  
Sobre una bandeja, formar una base ovalada con la mitad de la carne, dejando un hueco.  
Rellenarlo con el queso aliñado.  
Cubrir con el resto de la carne, cerrando los costados para que el relleno no se salga.  
Embadurnar de aceite + rociar con vino blanco + patatas + pimientos.

Hornearlo 10 min. para que se tueste bien con el grill.

Apagar el grill y dejar que se ase 45 min.

Sacar del horno y dejar reposar el rollo de carne hasta que se enfríe, antes de cortarlo y comerlo.  
Listo.

## *ROPA VIEJA*

**1 morcillo cocido del día anterior**

**2 cebollas en tiras muy finas**

**3 dientes de ajo**

**4 patatas en dados pequeños, lavadas y secas**

**Sofrito de tomate**

**Aceite de oliva y mantequilla**

**Perejil picado**

**Sal y pimienta**

Dorar poco a poco las patatas en una sartén con mantequilla.

Poner a rehogar en una sartén las cebollas + ajo + aceite.

Sobre una tabla picar el trozo de morcillo, quitando las grasas o tendones.

Añadirlo a la cebolla rehogada, dar vueltas, cimentar y dejar estofar unos 15 min.

Las patatas están listas y doradas.

Cuando la carne con la cebolla esté melosa, añadir perejil + patatas doradas.

En una fuente colocar el sofrito de tomate en el fondo y cubrirlo con la carne + patatas.

## *SOLOMILLO ASADO CON TOCINETA*

**1 solomillo**

**20 lonchas de tocineta bien finas**

**Aceite de oliva**

Sacar el solomillo unas 6 horas antes de cocinarlo para que se atempere.

Horno a 140 °C.

Enrollar la tocineta en el solomillo y atarlo.

Colocar una sartén antiadherente al fuego y, cuando humee, echarle aceite y marcar el solomillo por ambos lados durante 15 min.

Colocarlo en una rejilla de horno con una bandeja debajo y hornear durante 35-40 min.

Ir dándole la vuelta cada 5 min. para que se dore bien por todos los lados.

Sacar del horno y dejarlo sobre la misma rejilla para que suelte toda la sangre.

Taparlo con papel de aluminio y hacerle un par de chimeneas en la parte superior.

Dejar reposar unos 10 min.

Cortar al gusto y colocarlo en una bandeja caliente para que no pierda calor.

## *SOLOMILLO DE CERDO CON SANDÍA, MELÓN Y NUEZ*

**2 solomillos de cerdo de unos 350 g cada uno o 1 grande**

**150 g de sandía**

**150 g de melón**  
**20 hojas de cilantro**  
**100 g de nuez de macadamia**  
**3 cucharadas soperas de miel**  
**1 cucharada soperas de semillas de sésamo negras**  
**50 ml de zumo de naranja**  
**Aceite de oliva**  
**Sal y pimienta**

Cortar el solomillo en láminas de 1 cm de largo.

Pelar la sandía y el melón, retirar las semillas y cortar la pulpa en cubos de 1 cm.

Cortar en juliana muy fina las hojas de cilantro.

En un wok (o sartén) verter el aceite de oliva y dejar calentar a fuego alto.

Colocar las láminas de solomillo y cocerlas durante 1 min. por ambos lados.

Sacar a un plato.

Agregar la miel y remover bien.

Agregar el zumo de naranja, los cubos de sandía y melón, las nueces de macadamia y el cilantro.

Dejar cocer durante unos minutos a fuego alto.

Rectificar el sazón, agregar las semillas de sésamo y servir enseguida.

A la hora de presentarlo, con un pelador sacar unas rodajas muy finas de melón y sandía y ponerlas por encima de la carne.

Espolvorear con la nuez de macadamia rallada y con más semillas de amapola.

### *SOLOMILLO «STROGONOFF»*

**650 g de solomillo de vaca en una pieza**  
**1 cucharilla de café de mostaza de Dijon**  
**2 cucharadas soperas de aceite de oliva**  
**2 cucharadas soperas de perejil picado**  
**2 chalotas pequeñas picadas**  
**1 diente de ajo picado**  
**1 cucharada soperas de mantequilla**  
**200 g de hongos en dados**  
**150 ml de nata**  
**1 chorro de armañac**  
**Unas gotas de vino blanco**  
**Sal**  
**Pimienta**

Cortar el solomillo en medallones gruesos y, a su vez, en tiras.

En una sartén muy caliente con 1 gota de aceite, marcar las tiras de solomillos dejándolas rojas por dentro, salpimentar y reservar en un plato.

En la misma sartén echar mantequilla, añadir chalotas + ajo y sofreír.

Añadir los hongos, saltear, bajar fuego y salpimentar.

Desengrasar con 1 chorro de armañac y unas gotas de vino blanco.

Verter la nata, mezclar y añadir mostaza.

Añadir el solomillo jugoso y mezclar con la salsa.

Espolvorear perejil y servir.

## «STEAK TARTAR»

**500 g de carne picada de vaca**  
**4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen**  
**1 cucharada soperas de mostaza de grano o tipo Dijon**  
**1 cucharada soperas generosa de salsa worcestershire**  
**1 cebolleta picada**  
**1 puñado de alcaparras picadas**  
**1 puñado de pepinillos en vinagre picados**  
**3 yemas de huevo**  
**3 cucharadas soperas generosas de mahonesa**  
**1 cucharada soperas de salsa kétchup**  
**Unas gotas de salsa picante o tabasco**  
**1 pizca de sal**  
**Pimienta de molinillo**

Meter la carne en un bol y añadir el resto de los ingredientes.  
Meterlo en la nevera unos minutos antes de servir.  
Acompañar con ensalada verde y patatas fritas.  
Listo.

## TACOS DE SOLOMILLO Y BRÓCOLI AL WOK

**500 g de solomillo de ternera**  
**100 ml de salsa *teriyaki***  
**Salsa de soja**  
**1 pieza de brócoli de 600 g**  
**2 cucharadas soperas de aceite de oliva**

Cortar el solomillo en tacos y marinarlo en la salsa *teriyaki* durante 2 horas.  
Preparar el brócoli separándolo en flores pequeñas.  
Pasado el tiempo de marinado, escurrir la carne y reservar la marinada.  
Poner aceite en el wok y saltear las flores de brócoli durante unos minutos.  
Reservar el brócoli salteado.  
Poner aceite en el wok y, cuando esté caliente y a fuego vivo, saltear la carne, vuelta y vuelta.  
Sacar la carne, reservarla y verter en el wok la marinada de *teriyaki* sobrante y 1 chorretón de salsa de soja, dejando que se reduzca y se caramelicé durante unos minutos hasta conseguir una salsa consistente.  
Añadir el brócoli y la carne salteada, darle un golpe de calor y servir enseguida.

## TARTAR DE CARNE «LUISMI»

**500 g de solomillo de vaca gallega picado**  
**Chalota picada**  
**2 yemas de huevo**  
**2 cucharadas soperas de aceite de oliva**  
**1 cucharada soperas de vinagre**  
**1 cucharada soperas de mostaza de grano**  
**1 cucharada soperas de kétchup**  
**Mahonesa**

**Aceite**

**Salsa worcestershire**

**Tabasco**

**Alcaparras y pepinillos picados**

**Queso Idiazábal curado**

**Sal y pimienta**

Con un pelador echar lascas de queso en un bol y desmigalarlas con los dedos.

Poner en un bol la carne + chalota + yemas + aceite + vinagre + mostaza + mahonesa + kétchup + alcaparras + pepinillos + queso + pimienta y mezclar.

Acompañar con una ensalada verde aliñada con aceite + miel + salsa de soja + pasas gordas.

### *TERNERA GUISADA A LA CERVEZA*

**800 g de carne de ternera para guisar (espaldilla)**

**100 g de tocineta de cerdo en lardones gruesos**

**2 cebolletas picadas**

**2 puerros troceados**

**1 pizca de harina**

**1 hoja de laurel**

**2 botellines de cerveza negra**

**Agua + pastilla**

**Sal y pimienta**

En una olla rehogar en aceite los lardones + pastilla + cebolletas + puerros, salpimentar y pochar perfectamente.

Cortar la carne en tacos grandes.

Dejar que la verdura se oscurezca bastante.

Añadir los dados de carne a la verdura, rehogarlos para que se sofrían y salpimentar.

Añadir harina + laurel y rehogar.

Verter la cerveza y dejar hervir.

Añadir agua y salpimentar.

Guisar unos 50 min. aprox., tapado.

Guisar otros 10 min., destapado.

### *TARRINA DE FOIE GRAS AL MICROONDAS*

**2 hígados crudos de pato a temperatura ambiente**

**Sal y pimienta molida**

**1 chorro de armañac**

**Rebanadas de pan tostado**

Desnervar los hígados de pato con una cuchara sobre la tabla.

También se suelen pinchar delicadamente y sumergir en agua helada.

Sazonarlos con sal + pimienta + armañac.

Apretarlos en el fondo de una tarrina y cubrir con papel film pinchado.

Meterlo 2 min. en el microondas, a 750 W.

Dejarla reposar y meterla en la nevera durante 12 horas.

Aguanta 15 días al frío.  
Servir con pan tostado.

## *TOCINETA ASADA CON PURÉ DE PATATA CON FOIE GRAS*

### *Para la tocineta:*

**2 kg de tocineta**  
**1 zanahoria**  
**1 cebolla**  
**Ramas de perejil**  
**Flor de sal**  
**Pimienta rota negra**  
**4 cucharadas soperas de pimentón de La Vera**

### *Para el puré de patata con foie gras:*

**10 patatas pequeñas**  
**100 g de foie gras confitado**  
**200 g de mantequilla suave**  
**1 kg de sal gorda**  
**1 chorrito de leche**  
**Sal y pimienta**

### *Para la tocineta:*

Colocar la tocineta en un plato.

Esparcir la flor de sal, la pimienta rota y el pimentón de La Vera por ambos lados y dejar macerar durante 12 horas.

Transcurrido ese tiempo, pasarlo bien por agua, para quitarle toda la sal adherida.

Pelar la zanahoria y la cebolla y cortarlas en trozos.

En una cacerola, colocar la tocineta con la zanahoria, las ramas de perejil y la cebolla.

Rellenar la cacerola con agua hasta el borde y dejar cocer a fuego suave durante 3 horas y 30 min. aprox.

Dejar enfriar en el líquido de la cocción y reservar en la nevera hasta el día siguiente.

### *Para el puré de patata con foie gras:*

Precalentar el horno a 180 °C.

Lavar las patatas.

En una plancha colocar la sal gruesa de manera que la cubra toda.

Poner las patatas en la capa de sal gruesa esparciéndolas suavemente y después colocar una hoja de papel de aluminio.

Hornear las patatas y dejarlas cocer durante 1 hora y 30 min. o 2 horas, dependiendo del grosor.

Pelar las patatas y triturarlas con la ayuda de un pasapurés.

Pasarlo por la túrmix con el foie gras y la mantequilla hasta obtener un puré bien liso y untuoso, añadiéndole la leche poco a poco.

Agregar sal y pimienta y reservar bien caliente.

Cortar la tocineta en 4 lonchas gruesas y tostarlas de 2 a 3 min. aprox. sobre una sartén antiadherente.

Acompañarlas del puré de foie gras bien caliente.

## *TOCINO CON CAVIAR de Santi Santamaría*

**1,5 kg de tocino de cerdo del cuello**  
**Caviar fresco**  
**Puré de patatas hecho con mantequilla y leche**  
**Nata doble**  
**1 chorrito de zumo de limón**  
**Perifollo y cebollino picados**

***Para el adobo del tocino:***

**1 kg de sal fina**  
**Pimentón de La Vera**  
**Pimienta molida**  
**8 cucharadas soperas de manteca blanca**  
**3 dientes de ajo chafados**  
**1 hoja de laurel**

***Para la cocción del tocino:***

**2 dientes de ajo**  
**1 zanahoria**  
**1 cebolla**  
**1 pizca de apio**  
**Pimienta en grano**  
**Clavos de olor**  
**1 pizca de sal**

***Para el adobo:***

Untar el tocino con todos los ingredientes y dejarlo 6 horas en la nevera.  
Pasado ese tiempo, lavar el tocino y secarlo.

***Para la cocción:***

Cubrir el tocino con agua fría + el resto de los ingredientes.  
Hervir a fuego suave durante 5 horas.  
Al cabo de este tiempo, retirar el tocino del caldo de cocción y enfriar.  
Reducir el caldo de cocción.  
Tener el puré de patata caliente y el caviar frío.  
Quitar la corteza y la parte más grasa del tocino y cortarlo en dados o círculos hermosos.  
Sumergirlos en el caldo para que se calienten.  
Montar la salsa con el caldo reducido, añadirle 1 pizca de puré + nata doble + 1 chorrito de limón.  
Colocar el puré + tocino escurrido.  
Añadir 1 pizca de caviar a la salsa + hierbas picadas.  
Salsear el tocino.  
Colocar encima una buena cucharada de caviar.



## **TORTA CALIENTE DE FOIE GRAS**

**2 discos de hojaldre (uno de 32 cm de diámetro y otro de 36 cm)**  
**800 g de patatas pequeñas cortadas en rodajas medianas, lavadas y secas**  
**400 g de foie gras *micuit***  
**1 manzana granny smith en dados**  
**4 puñados de espinacas crudas limpias**  
**1 pizca de 4 especias**  
**Mantequilla, sal y pimienta**  
**Yema de huevo batida**  
**2 puñados de *mesclun***  
**1 pechuga de jamón de pato loncheada**  
**Vinagreta**

Horno a 210 °C.

Dorar las patatas en mantequilla avellana (deben quedar crocantes por dentro), salpimentarlas y enfriarlas. En otra sartén, derretir mantequilla y dorar en ella las manzanas + 4 especias + espinacas.

Salpimentar, escurrir y enfriar.

Cortar el foie gras en láminas gruesas.

Sobre papel sulfurizado, colocar el disco más pequeño y dentro un aro de metal.

Rellenar el aro con rodajas de patatas, dejando unos centímetros de hojaldre a la vista para sellar la torta.

Encima de las patatas, poner manzanas + espinacas.

Encima, foie gras en láminas y cimientar.

Terminar con patatas, cubriendo la torta, que no debe quedar muy gruesa.

Untar el borde con la yema, cubrir con el disco de hojaldre grande y sellar.

Untar el resto con la yema batida, hacer algún dibujo, formar una chimenea y pinchar con un tenedor.

Refrigerar 1 hora en la nevera antes de meterlo en el horno.

Hornear 20 min, bajar el horno a 180 °C y seguir 20 min más.

Sacar la torta del horno y dejarla reposar como mínimo 10 min antes de cortarla.

Acompañar con un *mesclun* + jamón de pato + vinagreta.

## **VACA A LA MODA**

**1 kg de carne de vaca para guisar (tapa, cadera, redondo, etc.; si el carnicero es habilidoso, mechada con tocino y bien atada)**

**1 pata de ternera limpia, partida en dos**

**1 cabeza de ternera**

**1 cebolleta troceada**

**2 zanahorias en tiras anchas**

**1 puerro en trozos anchos**

**1 tomate mediano**

**2 dientes de ajo**

**1 atadillo de tallos de perejil**

**8 granos de pimienta negra**

**1/2 hoja de laurel fresca**

**1 clavo de olor**

**1 vaso de vino blanco**

**1 chorro de coñac o armañac**

**Aceite de oliva**

**2 l de agua caliente**



## Sal

Elegir un puchero amplio.

Verter en el fondo el aceite, arrimar al fuego y dorar la carne mechada + patas de ternera.

Bajar la intensidad del fuego y añadir las verduras, dientes de ajo enteros + atadillo de perejil + pimienta + laurel + clavo.

Dejar que se estofe.

Añadir vino blanco, reducir + agua y sazonar.

Cocer a fuego suave unas 5 horas y 30 min., siempre cubierto de agua.

Retirar el hilo a la carne y meterla en la olla.

Deshuesar las patas, trocearlas y meterlas en la olla.

Hervir suavemente 5 o 10 min. hasta que reduzca con unas gotas de coñac o armañac.

Añadirla al guiso.

Romper la carne con una cuchara, colocarla en un plato, salsear y coronar con las verduras.

## WELLINGTON DE CARPANTA

**1 patata en dados muy pequeños, lavada y seca**

**150 g de tocineta de cerdo en lardones finos**

**1 cebolleta picada**

**1 puerro picado**

**3 dientes de ajo picados**

**150 g de champiñones picados**

**1 kg de carne picada (cerdo, ternera, vaca)**

**1 chorrito de salsa de soja**

**1 pizca de kétchup**

**1 pizca de salsa worcestershire**

**2 yemas de huevo**

**Nata**

**Perejil picado**

**Sal y pimienta**

**Aceite y mantequilla**

**Masa de hojaldre estirada**

### **Además:**

**Ensalada verde**

**Parmesano en lascas**

Horno a 180 °C.

En una sartén + mantequilla espumada, saltear la patata + tocineta y salpimentar.

Añadir la cebolleta + puerro + ajo + champis y rehogar 5 min. + pimienta.

En un bol, poner carne cruda + 3 salsas + huevos + perejil.

Añadir el salteado al picadillo de carne y rectificar la sazón.

Envolver el picadillo en la masa hojaldrada, haciendo un rulo.

Pintarlo con yema de huevo + nata y hornear 1 hora.

Dejarlo reposar 15 min. antes de rebanarlo.

Servir con una ensalada aliñada con lascas de parmesano y acompañar con salsa de asado.



**AVES & CAZA**

## ALITAS DE POLLO CONFITADAS CON ENSALADA

**25 alitas de pollo partidas por la junta, en dos**  
**150 g de beicon ahumado en dados**  
**12 dientes de ajo con piel**  
**500 ml de aceite de oliva virgen**  
**1 pastilla de caldo concentrado de pollo**  
**600 ml de agua**  
**Tomillo en rama**  
**Romero**  
**Cáscara de limón**

### ***Para la ensalada:***

**Escarola**  
**Mostaza**  
**Nueces**  
**Pepinillo laminado**  
**Queso parmesano**  
**Paté de hígado de pollo**  
**Aceite del confitado de pollo**  
**Vinagre de jerez**  
**Sal y pimienta**

Colocar al fuego una olla con aceite + beicon + ajos + pastilla de caldo, dando unas vueltas.

Añadir aceite + agua y hervir.

Bajar el fuego al mínimo e introducir las alitas salpimentadas + hierbas + limón, que deben quedar cubiertas.

Confitarlas durante 1 hora a temperatura constante, sin hervir, y dejarlas enfriar en el mismo caldo de cocción.

Cuando las alas estén frías, escurrirlas.

Preparar una ensalada con el paté de pollo en *quenelle*.

Aliñar escarola + alitas de pollo deshuesadas + vinagreta con mostaza + nueces + pepinillo laminado + queso laminado con pelador.

## BECADAS ASADAS

**2 becasas desplumadas, sin tocar**  
**1 pizca de mantequilla**  
**Aceite de oliva**  
**Un poco de grasa de jamón**  
**1 trozo hermoso de foie gras *micuit***  
**2 rebanadas de pan tostado**  
**1 chorrito de armañac**  
**1 chorrito de caldo**  
**Sal y pimienta**

Horno a 200 °C.

Preparar las becasas, bridarlas.

En un sauté con un poco de grasa de jamón + mantequilla + aceite, colocar las becasas, colorearlas y rociarlas con su grasa por todos los lados durante unos 8-10 min.

Salpimentar.

Retirarlas del fuego y dejarlas reposar 5 min. en un plato cubiertas con papel de aluminio.

Trincharlas, separando cabeza, patas y pechugas.

Partir las cabezas en dos.

Meter las carcasas en el horno 10 min.

Sacarlas del horno, rescatar las tripas con una cuchara y añadirlas a un colador + foie gras.

Trocear las carcasas, volverlas al sauté + armañac + caldo y hervir.

Rescatar el puré del colador y extenderlo en las tostadas.

Poner un sauté pequeño con 1 pizca de mantequilla + carne de la becada.

Regarla con sus jugos al fuego, sin que se seque.

Colar el jugo y añadirle un poco de mantequilla + gotas de armañac.

Salpimentar el jugo y la becada.

## **BECADAS DE OROZKO EN SALSA**

**4 becasas desplumadas y enteras, con sus tripas y sin culo ni pezuñas**

**2 cebolletas picadas**

**1 puerro picado**

**6 chalotas picadas**

**1 zanahoria picada**

**1 mazo atado de tallos de perejil**

**4 granos de pimienta negra**

**1 ramita de romero**

**1 ramita de salvia**

**750 ml de vino tinto joven**

**1 chorrito de armañac**

**1 chorrito de vinagre de jerez**

**1 manzana reineta pequeña**

**1 l de caldo de carne**

**2 onzas de chocolate negro**

**1 pizca de pan frito**

**Aceite de oliva + 1 pizca de mantequilla**

**100 g de foie gras *micuit***

**4 cucharadas de encebollado muy pochado**

**1 tosta de pan pequeña**

**Sal y pimienta**

Colocar las becasas en una olla pequeña y cubrirlas con verduras + especias + hierbas.

Verter el vino + armañac + vinagre + aceite de oliva y meterlo en la nevera 12 horas.

Sobre las tripas añadir 1 chorrito de vino + vinagre.

Salpimentar las becasas.

En una olla con aceite + mantequilla, rehogar las becasas por todas las caras y sacarlas.

Añadir las verduras marinadas + perejil y rehogar + manzana rallada.

Añadir las tripas y rehogarlas hasta que se consuman.

Incorporar las becasas + líquido de la marinada + caldo + chocolate + pan y salpimentar.

Guisar despacio unos 90 min. o hasta que las becasas estén tiernas.

Añadir los dados de foie gras + 1 chorrito de armañac.

Meterlas en la salsa, arrimada al fuego.

Darle un golpe al fuego.  
Lo mejor es dejarlas reposar.  
Colocar el encebollado sobre la tosta + escalope de foie gras *micuit*.  
Arrimar la becada caliente a la tosta y salsear.  
Listo.

### *BROCHETA DE PATO, MIEL Y MANZANA*

**2 magrets de pato de 350 g cada uno**  
**3 manzanas**  
**200 g de miel de acacia**  
**10 g de anís estrellado**  
**2 pequeñas astillas de canela**  
**Unos granos de pimienta**  
**Aceite de oliva**  
**Sal y pimienta**

Retirar la piel del pato y cortar los magrets en cubos de 1,5 cm.  
Pelar la manzana, quitándole el corazón, y cortarla en cubos del mismo grosor.  
En una cacerola, calentar la miel hasta llevar a ebullición, agregar todas las especias (anís, canela y granos de pimienta) y dejar cocer a fuego suave durante 5 min. aprox.  
Por otro lado, en un palillo de brocheta de unos 20 cm de largo, colocar  
1 cubo de pato, otro de manzana y así sucesivamente, alternando hasta que la brocheta esté completa.  
En una sartén bien caliente, verter un poco de aceite de oliva, salpimentar las brochetas y dorarlas durante 2 min. por cada uno de sus lados.  
Con la ayuda de una cuchara o pincel, bañar de miel especiada las brochetas y dejar que se hagan otros 2 min.  
Servir bien caliente.

### *BROCHETAS DE POLLO AL MARCIANO*

**4 pechugas de pollo**  
**2 cucharadas de pimentón dulce**  
**4 yogures naturales desnatados**  
**10 hojas pequeñas de menta**  
**2 cucharadas de perejil picado**  
**1 patata cocida con piel**  
**Lonchas de cabeza de jabalí**  
**Cilantro**  
**Sal y pimienta**

Cortar las pechugas de pollo en dados.  
Pinchar 4 o 5 dados en cada brocheta.  
Mezclar 2 de los yogures con el pimentón dulce, la sal y la pimienta, embadurnar las brochetas con esta mezcla y dejarlas en la nevera unas 3 o 4 horas.  
Por otro lado, mezclar los yogures restantes con la menta, el perejil, 1 gota de pimentón, sal y pimienta.  
Poner las brochetas de pollo al grill o en una sartén y asarlas por ambos lados.  
Finalmente, poner en la base del plato la cabeza de jabalí, unas buenas rodajas de patata cocida encima y sobre ellas, pinchadas, 2 brochetas por comensal.

Echar por encima la salsa de menta, pimentón, perejil y cilantro.  
Emplatar las brochetas con un poco de salsa de menta y perejil o cilantro.

### *CAPÓN GUISADO DE NAVIDAD*

**1 capón hermoso y troceado para guisar**  
**2 cebolletas picadas**  
**1 puerro**  
**4 chalotas**  
**2 zanahorias en rodajas**  
**1 mazo atado de tallos de perejil**  
**8 dientes de ajo picados**  
**8 granos de pimienta negra**  
**1 clavo de olor**  
**1 ramita de romero**  
**1 ramita de salvia**  
**1,5 l de vino oloroso**  
**Coñac o armañac**  
**1 chorrito de vinagre de jerez**  
**2 manzanas reineta pequeñas**  
**Agua y pastilla o caldo de carne**  
**4 onzas de chocolate negro o cacao**  
**3 carquiñolis**  
**1 cucharada de miel**  
**1 trozo de foie gras *micuit***  
**Aceite de oliva**  
**Sal y pimienta**

Cubrir el capón, salpimentado y crudo, con verduras en dados + perejil + ajos + especias + hierbas.  
Verter el vino + destilados + vinagre y a la nevera 12 horas.

Separar la carne, la verdura y el líquido de la marinada.

Añadir sobre ella la manzana rallada y dar vueltas.

Echar los trozos de capón + líquido de marinada caliente + agua-caldo + chocolate + carquiñolis y salpimentar.

Guisar despacio durante unos 90 min.

Poner a punto la salsa del capón, con una batidora añadir miel + foie gras + gotas de coñac y salpimentar.

Verter la salsa sobre el capón y dejar que hierva suavemente unos 15 min.

### *CAPÓN RELLENO DE NAVIDAD*

**1 capón de Las Landas, de 3 a 4 kg (pueden comer de 8 a 12 personas)**  
**750 g de relleno (véase la receta «Pularda rellena de foie gras» en p. 530)**  
**Vino blanco**  
**Aceite de oliva**  
**Sal y pimienta**

Horno a 160 °C.

Rellenar el capón con 750 g aprox. del relleno envuelto en una *crepine* (tela de cerdo).

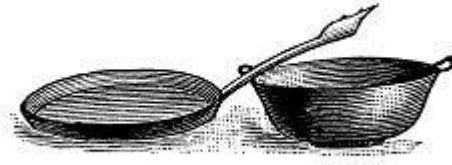
Coserlo para cerrar el esqueleto.

Sazonarlo con sal, pimienta, aceite de oliva y vino blanco.

Meterlo en el horno 1 hora y 30 min. o 2 horas, rociándolo con su jugo.

Pasado ese tiempo, subir el horno a 180 °C durante 30 min. más.

Listo.



## *CIERVO ASADO CON SALSA*

### *Para la salsa:*

**1 kg de huesos de ciervo troceados**

**1 cebolla grande picada toscamente**

**1 zanahoria grande en rodajas gruesas**

**2 dientes de ajo pelados enteros**

**2 chalotas peladas y picadas toscamente**

**1 chorrito de aguardiente y armañac**

**500 ml de vino tinto**

**1 l de agua**

**1 chorrito de vinagre de jerez**

**1 pizca de harina**

**1 pastilla de caldo concentrado**

**Mantequilla**

### *Para el ciervo asado:*

**1 lomo de ciervo fresco de 350 g**

**Tomillo, salvia**

**Salsa de soja**

**Aceite de sésamo**

**Pimienta**

### *Para la salsa:*

Cubrir los huesos de ciervo con cebolla + zanahoria + ajos + chalota + aguardiente + vino + agua + vinagre.

Embadurnar el lomo de ciervo con aceite + hierbas (tomillo y salvia) + soja.

Dejar ambos recipientes marinando en la nevera 6 horas.

Añadir la verdura, rehogar + harina + pastilla, mojar con el líquido y reducir a fuego muy pausado durante unos 45 min.

Transcurrido ese tiempo, colar el jugo.

Sacar el lomo de ciervo de la nevera.

Horno a 200 °C.

En un sauté con mantequilla, soasar el lomo de ciervo, rociarlo con su jugo con una cuchara + pimientar.

Hornearlo, dependiendo del grosor, unos 8 min.

Montar la salsa con mantequilla + armañac.

A esta salsa podemos añadirle unas cerezas deshuesadas, mermelada de frutos rojos, etc.

Dejar reposar sobre la tabla el lomo de ciervo asado tapado con papel de aluminio.

Añadir al sauté del asado, sobre el fuego, 1 chorro de vinagre de vino tinto y desglasar.

Colar el jugo sobre la salsa, rectificar el sazonamiento y montar con varillas.

Trinchar el lomo y salsearlo.

Se puede acompañar con salsifíes a la crema.

## *CIVET DE JABALÍ*

**1 kg de carne de jabalí en dados grandes**

**1 cebolleta picada**

**2 dientes de ajo picados**

**1 zanahoria en dados**

**1 buen vaso de calvados**

**500 ml de vino tinto**

**1 cucharada sopera de harina**

**1 cucharada sopera de vinagre de jerez**

**1 l de agua**

**1 pastilla de caldo concentrado**

**100 g de tocineta en tiras + cebollitas en vinagre + coles de Bruselas hervidas**

**1 cucharada sopera de mantequilla**

**Zumo de limón**

**Aceite de oliva**

**Sal y pimienta**

Colocar en un bol la carne de jabalí + cebolleta picada + dientes de ajo + zanahoria + calvados + vino tinto + pimienta + vinagre de jerez + agua.

Dejarlo marinar en la nevera, a poder ser 12 horas.

Separar la carne del líquido y de la verdura.

En una cazuela amplia, dorar en aceite de oliva el jabalí salpimentado.

Cuando esté dorado, añadir verdura, rehogar + harina y mojar con el líquido de marinada + vinagre + agua + pastilla de caldo + sal; 40 min. en olla rápida y 90 min. en olla normal.

Añadir en el último momento unas gotas de zumo de limón.

Saltear la tocineta en tiras + cebolleta + ajo picado y, en el último momento, agregar las cebollitas en vinagre y añadir las al guiso.

Añadir 1 pizca de mantequilla + pimienta molida + coles de Bruselas hervidas.

## *CODORNICES CON CREMA DE POTIMARRÓN de Joxemari Arbelaitz*

***Para las codornices marinadas:***

**6 codornices de pase**

**1/2 vaso de aceite de oliva**

**2 cucharadas de soja**

**Verduras (cebolla, puerro, zanahoria)**

**Hierbas aromáticas (tomillo, romero, salvia, etc.)**

**1 chorrito de vinagre de jerez**

**1 vaso de caldo de carne**



## Sal y pimienta

### *Para la crema de potimarrón:*

**1 potimarrón (1,6 kg)**

**200 g de castañas**

**500 ml de aceite de girasol**

**Sal y pimienta**

Limpiar bien las codornices.

Cortar y sacar las pechugas.

El resto del esqueleto (incluidas las patas) dorarlo en el horno o en una cazuela con las verduras bien pochadas + el vaso de caldo y dejar reducir el jugo para hacer una salsa.

Batir y colar.

Sobre las pechugas preparar una marinada mezclando el aceite de oliva, la soja, las hierbas, el vinagre, la sal y la pimienta.

Batirlo todo y después introducir en esta mezcla las pechugas de codorniz durante 4 horas a temperatura ambiente.

### *Para el aceite aromatizado de castañas:*

Hacer un corte a las castañas (para evitar que estallen) y asarlas en el horno a temperatura alta durante 15 min.

Una vez asadas y peladas, introducirlas en el aceite de girasol y mantener a 50 °C durante 4 horas.

### *Para la crema de potimarrón:*

Limpiar bien el potimarrón.

Cortarlo en tacos, salpimentarlo, sazonar con 1 chorrito de aceite y hornear en seco durante 25 min.

Cuando esté blando, retirarlo y pasarlo por el pasapurés.

Montarlo con un poco de aceite de castaña.

A la hora de emplatar, todos los ingredientes deben estar calientes, incluido el plato.

Saltear las codornices en la sartén solo por el lado de la piel.

Montar una *canele* de potimarrón (emulsionada con aceite de castaña) en un lateral y en el centro colocar las pechugas de codorniz.

Napar con la reducción del jugo de codorniz.

Se puede acompañar con alguna lechuga, rúcula o brotes de hierba.

## *CODORNICES EN SALSA DE VINO TINTO*

**8 codornices partidas en dos**

**175 g de lonchas finas de jamón ibérico**

**500 g de cebolla en juliana**

**1 zanahoria**

**1/2 hoja de laurel**

**600 ml de vino tinto**

**100 ml de aceite de oliva**

**800 ml de caldo de carne**

**2 cucharadas soperas de armañac**

**Pimienta recién molida**

**1 ramita de tomillo**

**Sal**

Salpimentar las codornices y dejarlas marinar junto con la cebolla + zanahoria troceada + laurel + vino tinto desde la noche anterior hasta la elaboración.

Transcurrido el tiempo, sacar las codornices de la marinada y colar el líquido.

Saltearlas a fuego vivo + jamón picado, tostando todos los costados.

Escurrirlas.

Añadir un poco de aceite de oliva y, en el mismo fondo, dorar cebollas + zanahorias de la marinada.

Flambee con el armañac + vino y reducir a una tercera parte.

Añadir el caldo y reducir nuevamente a una tercera parte.

Triturar a la máxima potencia con la túrmix.

Introducir las codornices en la salsa + tomillo y hervirlas suavemente durante 5 min.

Poner a punto de sal.

Listo.

### «DAUBE» DE JABALÍ

**1,5 kg de paletilla de jabalí en dados hermosos de 6 cm**

**1 botella de vino blanco**

**1 chorrito de coñac**

**3 clavos de olor**

**1 bouquet aromático (hoja de puerro, rabos de perejil, tomillo fresco, laurel, 2 ramas de apio, 2 cáscaras secas de naranja, salvia fresca)**

**10 granos de pimienta negra**

**6 dientes de ajo**

**100 g de tocineta en dados pequeños**

**600 g de zanahorias en rodajas al bias**

**1 corazón de apio fresco en rodajas**

**1 pizca de nuez moscada**

**500 g de tomates pequeños, sin piel ni pepitas, en pétalos o cuartos**

**200 g de champiñones laminados finamente**

**200 g de cebollitas pequeñas francesas peladas**

**2 cáscaras de piel de naranja**

**100 g de aceitunas negras pequeñas**

**600 ml de caldo de carne**

**Aceite de oliva**

**Sal y pimienta negra**

**Para la masa de horneo:**

**500 g de harina**

**220 ml de agua**

Horno a 150 °C.

Preparar el *bouquet garni*.

Meter en un gran bol la carne + vino blanco + coñac + clavos de olor + 1 chorrito de aceite de oliva + *bouquet* + granos de pimienta + dientes de ajo y dejar marinar 4 horas al fresco.

Amasar la harina + agua hasta hacer una masa tierna.

En una sartén + aceite, saltear a fuego fuerte los pedazos de carne + tocineta.

Escurrirlos a un plato.

En la misma grasa, saltear las zanahorias en rodajas + apio en rodajas y salpimentar + nuez moscada.

Montar los ingredientes en una *cocotte* de hierro colado.

En el fondo, colocar parte de la carne salteada alternándolo con 1 capa de tomate + zanahorias + apio +

champis crudos + cebollitas crudas + cáscaras de naranja + aceitunas.  
Rociar con la marinada + caldo de carne y salpimentar.  
Cubrir con la tapa.

Formar una corona con la masa y sellar el borde de la tapa para cerrar herméticamente la *cocotte*.  
Meterla en el horno de 4 a 5 horas.  
Romper el sello de masa horneado y abrir la *cocotte* delante de los invitados.  
Listo.

### *ESCABECHE DE POLLO DE CORRAL CON LANGOSTINOS de Xavier Franquet*

**18 muslitos de pollo de corral**  
**400 g de cebolla cortada en juliana fina**  
**200 g de puerro cortado en juliana fina**  
**200 g de zanahoria pelada, acanalada y cortada en la mandolina a unos 3 mm**  
**10 granos de pimienta negra**  
**6 dientes de ajo pelados**  
**200 ml de vino blanco**  
**200 ml de aceite de oliva virgen extra**  
**200 ml de vinagre de sidra**  
**400 ml de agua**  
**1 bouquet garni gordo con puerro, apio, tomillo, laurel y perejil**  
**12 langostinos o cigalas de tamaño medio pelados, dejando la cola y guardando las cabezas**  
**12 minimazorcas de maíz hervidas (en conserva)**  
**Perejil fresco picado**  
**Sal y pimienta blanca recién molida**

En una olla con aceite, sofreír cebolla + ajos + puerro + zanahorias, por este orden y procurando que no cojan demasiado color, y salpimentar.

Cortar el hueso de los muslitos por debajo del cartílago para que al cocer quede al descubierto, como una piruleta.

En una sartén con aceite, sofreír los muslitos de pollo salpimentados, dándoles bien la vuelta para que queden dorados.

Una vez sofritos, reservarlos.

Cuando las verduras empiecen a dorarse, añadir el pollo + *bouquet garni* + granos de pimienta y voltear un par de minutos.

Verter encima el aceite + vinagre de sidra + vino blanco + agua y cocer suavemente durante 45 min. + salpimentar.

Una vez cocido, enfriarlo en la misma cazuela a temperatura ambiente y dejarlo reposar 1 noche (como mínimo) en la nevera.

En el momento de servirlo, entibiáralo en la misma cazuela.

Aparte, en una sartén, dorar los langostinos o las cigalas salpimentados junto con las minimazorcas de maíz.

En una fuente, colocar la verdura del escabeche en la base y aprovechar para exprimir encima el interior de las cabezas de cigala.

Disponer los trozos de pollo y las colas de cigala asadas, rociarlo todo con el escabeche restante y acabar con un poco de perejil fresco picado y pimienta blanca molida.

## *GALLINA EN PEPITORIA*

**1 gallina hermosa de unos  
2 kg, limpia y en trozos  
1 vaso de vino blanco  
1 l de agua  
2 cebolletas hermosas picadas  
2 dientes de ajo picados  
1 cucharada sopera colmada de harina  
1 cucharada sopera de almendras crudas fileteadas  
Unas hebras de azafrán  
2 huevos cocidos  
Perejil picado  
Sal**

Dorar los trozos de gallina en aceite de oliva + sal.

En otra sartén, rehogar las cebolletas + ajos + sal.

Añadir a la gallina vino blanco + agua.

Guisar durante 50 min.

A la sartén donde está la cebolleta añadirle harina + almendras + azafrán diluido en agua tibia + 1 yema de huevo desmenuzada.

Agregarlo a la gallina y dejar hervir otros 90 min. más.

Probar de sal y añadir lo que resta de huevo cocido (2 claras + 1 yema cocida picada) y el perejil.

## *GALLINA ESTILO «LUTE»*

**1 gallina troceada + vísceras (hígado, corazón)  
1 cebolla picada  
3 dientes de ajo picados  
1 pastilla de caldo  
3 huevos duros (claras picadas y yemas enteras)  
1 pizca de azafrán  
1 vaso de vino blanco  
50 g de almendras peladas  
50 g de piñones pelados  
1 pizca de harina  
1 hoja de laurel  
Agua  
Aceite de oliva  
Pimienta y sal**

Salpimentar la gallina, pasar los pedazos por harina y freírlos en aceite.

Ecurrirlos.

En la grasa, rehogar almendras + piñones + vísceras, escurrir y al mortero, majar.

Añadir al fondo cebolla + ajo + pastilla y rehogar durante unos 7 min.

Mientras, añadir al mortero las yemas cocidas y mezclar.

Volver la gallina al fondo, añadir azafrán + vino blanco + laurel, salpimentar y, si se quiere, echar 1 chorrito de vinagre.

Cubrir con agua y guisar aprox.

1 hora y 30 min.

Añadir el majado 5 min. antes de terminar la cocción.  
Espolvorear las claras picadas.  
Dejar reposar antes de comer.

### *GUISO DE ALAS DE POLLO Y CHAMPIÑONES*

**1,5 kg de contraala de pollo**  
**500 g de hígados de pollo**  
**300 g de cebolleta**  
**300 g de tomate frito**  
**400 g de champiñones**  
**1 diente de ajo**  
**25 g de almendras**  
**2 l de caldo**  
**Hojas de perejil**  
**30 ml de aceite de oliva**  
**1/2 cayena**

Echar el aceite de oliva en una cazuela y dorar las contraalas previamente saladas.  
Retirarlas a un plato una vez que estén doradas y, en la misma sartén, saltear los hígados y reservar.  
Pasarlo también al plato y dorar ahí también la cebolla en *brunoise* + champiñones + tomate frito + cayena.  
Agregar de nuevo las alitas una vez que esté todo ya bien concentrado.  
Verter el caldo y dejar cocer lentamente unos 25 min., hasta que estén blandas.  
Retirar las alas de pollo y triturar la salsa junto con el perejil, el ajo, las almendras y el hígado.  
Volver a poner las alas en la cazuela junto con la salsa ya triturada.  
Calentar 2-3 min., poner a punto de sal y servir.

### *GUISO DE JABALÍ CON HIGOS de Tati de Jorge*

**2 kg de carne de jabalí troceada en tacos**  
**500 ml de vino tinto**  
**1 pizca de vinagre de jerez**  
**1 chorrito de armañac o coñac**  
**4 dientes de ajo pelados**  
**Romero y tomillo**  
**1 puñado de tallos de perejil atados**  
**50 g de tocineta de cerdo picada**  
**1 pizca de harina**  
**3 cebolletas picadas finas**  
**3 dientes de ajo picados**  
**3 onzas de chocolate negro**  
**2 l de caldo de carne**  
**Aceite de oliva**  
**Sal y pimienta**

***Además:***

**1 puñado de higos secos partidos en dos**

Marinar el jabalí.

Colocar la carne en un recipiente con el vino + vinagre + coñac + aceite de oliva + sal + dientes de ajo + romero + tomillo + tallos de perejil.

Dejarlo en adobo 24 horas, dándole vueltas de vez en cuando.

En una olla grande dorar la tocineta + aceite.

Añadir la carne de jabalí marinada y colorear.

Salpimentar.

Añadir 1 pizca de harina.

Añadir la cebolleta + ajos picados + chocolate y rehogar.

Mojar con el líquido de la marinada + caldo.

Cubrir y dejar estofar unas 2 horas aprox.

Rectificar el sazónamiento y añadir gotas de armañac + higos.

Dejar hervir unos minutos para que los higos se empapen.

Listo.

### *«KORMA» DE POLLO*

**750 g de muslos de pollo deshuesados, sin piel**

**1 cebolla roja en tiras finas**

**Pasta korma**

**1 lata de leche de coco sin azúcar**

**1 pizca de almendras fileteadas**

**1 yogur natural cremoso**

**Zumo de limón**

**Aceite de oliva y mantequilla**

**Agua**

**Sal y pimienta**

**Arroz blanco hervido como guarnición**

Trocear el pollo.

Dorarlo en aceite + mantequilla, salpimentado.

Añadir la cebolla roja y rehogar.

Una vez bien rehogado y coloreado, añadir la pasta korma + almendras + leche de coco + 1 chorrito de agua y salpimentar.

Guisar a fuego suave durante 5-10 min.

Rectificar el sazónamiento + limón + yogur.

Servir con el arroz.

### *LIEBRE GUISADA AL VINO TINTO*

**1 liebre hermosa en pedazos, con el hígado entero**

**1,5 l de vino tinto**

**1 zanahoria picada**

**1 cebolla picada**

**1 puerro picado**

**2 dientes de ajo pelados y enteros**

**Unos granos de pimienta negra**

**Tallos de perejil**

**1 cucharada sopera de vinagre**

**1 cucharada sopera de coñac**

**1 cucharada sopera de harina**  
**1,5 l de agua**  
**1 pastilla de caldo concentrado**  
**Aceite de oliva**  
**Sal**

Mezclar en una cazuela la liebre + vino + zanahoria + cebolla + puerro + ajos + tallos de perejil + pimienta + vinagre + hígado y dejarlo en reposo en la nevera al menos 12 horas.

Pasado ese tiempo, separar los trozos de carne de las verduras y pasar el jugo por un colador, reservando la verdura.

Hervir el jugo y colarlo para retirar las impurezas.

Calentar una olla grande con aceite y dorar los trozos de liebre + hígado sazonados.

Retirarlos del fuego y, en la misma grasa, dorar las verduras de la marinada y meter los trozos de carne tostados, añadiendo la harina.

Cocinar a fuego lento durante 10 min., añadir el coñac + líquido de la marinada y dejar hervir otros 10 min. Agregar el agua + pastilla y guisar con la tapa puesta hasta que la carne esté tierna (aprox. 1 hora y 30 min.).

Transcurrido ese tiempo, retirar los pedazos y pasar la salsa por la túrmix, colándola sobre la liebre estofada.

Dejarla hervir unos 10 min. más y servir.

## ***MAGRET DE PATO ASADO CON PURÉ DE BERZA***

**2 magrets de pato fresco**  
**4 dientes de ajo**  
**Sal**  
**Pimienta**

***Para el puré de berza:***

**4 patatas medianas**  
**1 berza pequeña en hojas sueltas**  
**100 ml de aceite de oliva**  
**Sal**

***Para el sofrito:***

**7 dientes de ajo en láminas**  
**Aceite de oliva**  
**1 puntita de guindilla**

***Para acabar el puré:***

**Leche y mantequilla**  
**Cebollino picado**  
**1 pizca de sal**

Con un cuchillo, hacer un enrejado en la grasa del magret.

En una sartén colocar a fuego suave los magrets por la grasa + ajos.

Ir tirando grasa durante 20 min.

Durante los últimos 5 min., voltear y dejar reposar.

Salpimentar.

*Para el puré de berza:*

Poner a cocer en agua y sal las patatas peladas y partidas en dos.

Poner agua sazónada a hervir para cocer la berza.

Limpiar la berza, retirar los nervios y cortarla.

Hervirla destapada durante 25 min.

Añadir a la berza en el agua, 5 min. antes de terminar, un refrito del aceite y el ajo hecho en la sartén.

Ecurrir la berza.

Ecurrir la patata, machacarla y añadirle 1 chorrito de leche caliente y 1 pizca de mantequilla.

Mezclar patata + berza + cebollino.

Trinchar el magret y servir con el puré.

**MUSLOS DE PATO «BRUCE LEE»**

**4 muslos de pato confitados**

**1 calabaza pequeña para asar con piel, lavada**

**1 boniato hermoso con piel, lavado**

**Semillas de cilantro**

**1 pizca de pasta de guindilla**

**Canela molida**

**1 chorrito de aceite de oliva virgen extra**

**Sal y pimienta**

*Para el aliño:*

**El zumo de 2 limones verdes + ralladura 100 ml de aceite de oliva virgen**

**1 cucharada sopera de aceite de sésamo**

*Para la salsa de soja:*

**1 pizca de azúcar**

**1 pizca de pasta de guindilla**

**Ajo picado o machacado con tenedor**

**Verde de cebolleta estrecha en tiras finas**

**Tallos de cilantro y menta picados**

*Además:*

**El blanco de la cebolleta en tiras finas**

**Las hojas de menta y cilantro deshojadas**

**Pipas de calabaza peladas y tostadas**

Meterlos con la piel hacia abajo en una fuente con 1 chorrito de agua y hornearlos hasta que la piel esté crujiente.

Ídem con las calabazas + boniato: colocarlos en una bandeja + semillas de cilantro majadas en el mortero + pasta de guindilla + canela + aceite + sal + pimienta y hornear 45 min.

*Para el aliño:*

En un tarro alto, poner zumo + ralladura de limones verdes + aceite de oliva + aceite de sésamo + soja + azúcar + pasta de guindilla picante + ajo + verde de cebolleta + tallos de menta y cilantro picados.

Agitar.

Desmigar con las manos los muslos en un bol + pipas + calabazas y boniatos + menta y cilantro + blanco y verde de cebolleta + vinagreta.

Remover.



Listo.

## *PALOMA EN SALSA*

**6 palomas desplumadas y evisceradas, atadas**  
**1 botella de vino tinto**  
**1 chorro de vinagre de jerez**  
**1 chorro de aceite de oliva**  
**2 cebolletas picadas gruesas**  
**2 tomates picados gruesos**  
**2 zanahorias picadas gruesas**  
**1 pizca de apio picado grueso**  
**1 mazo de tallos de perejil, atados**  
**1 cabeza de ajos entera, lavada**  
**8 granos de pimienta negra**  
**4 clavos de olor**  
**4 bayas de enebro**  
**2 ramitas de tomillo + 2 de romero + 2 de salvia**  
**1 pastilla de caldo de carne**  
**1 manzana errexila pequeña, pelada en dados**  
**1 chorro de armañac**  
**1 cucharada sopera de cacao en polvo o 2 onzas de chocolate negro**  
**Mantequilla fría**  
**Aceite y sal**

Poner a marinar todas las palomas bridadas con las verduras y los líquidos.  
Tenerlo 12 horas en la nevera en reposo.

Terminar de dorar las palomas en una olla con aceite + mantequilla.  
Retirarlas, añadir la verdura y rehogar + pastilla de caldo + manzana.  
Incorporar las palomas doradas con las pechugas hacia abajo y reducir + cacao o chocolate.  
Añadir el líquido hirviendo de la marinada y rectificar de sal.  
Guisarlo tapado a fuego muy lento, hasta que estén tiernas (unos 120 min.).  
Para comprobar si están hechas, las patas deberán estar tiernas; hay que mirar pieza a pieza, sacándolas de una en una.  
Tapar y seguir guisando.  
Triturar la salsa y meter en ella las palomas.  
Añadir 1 pizca de mantequilla + armañac y rectificar el sazónamiento.  
Dejar enfriar 2 días antes de comer.

## *«PARMENTIER» DE CONFIT DE PATO*

**4 muslos de pato en confit de conserva**  
**300 g de patata**  
**100 g de mantequilla**  
**100 ml de nata líquida**  
**Pan rallado**  
**Queso parmesano rallado**  
**Almendra molida**

## Sal y pimienta

Lavar y pelar las patatas.

Conservarlas en agua fría.

En una cacerola o en el microondas, templar un poco los muslos de pato, escurrir y reservar la grasa. Precalentar el horno a 200 °C, con el gratinador encendido.

Cocer las patatas en una cacerola con agua y sal durante 30 min. aprox., dependiendo del grosor.

En una cacerola, calentar la mantequilla y la nata.

Escurrir las patatas y aplastarlas con la ayuda de un pasapurés.

Agregar la mantequilla y la nata, y mezclar bien hasta obtener una mezcla homogénea que no esté muy líquida.

Salpimentar.

Verter en una fuente para gratinar la mitad del puré.

Agregar el confit de pato y cubrir con el resto del puré.

Esparcir el pan, el queso rallado y la almendra molida, hornear y dejar gratinar 10 min. aprox.

Listo.



## PASTA «KORMA»

**1 cucharilla de café de comino**

**1 cucharilla de café de semillas de coriandro**

**3 dientes de ajo**

**1 pedazo de jengibre pelado**

**1 pizca de cayena**

**1 cucharada sopera de *garam masala***

**1 pizca de sal**

**Pimienta**

**2 cucharadas soperas de aceite de oliva**

**2 cucharadas soperas de concentrado de tomate**

**2 guindillas verdes frescas o en conserva**

**3 cucharadas soperas de coco rallado**

**2 cucharadas soperas de almendras**

**1 pizca de perejil**

Tostar en una sartén las semillas de coriandro.

Mezclar todos los ingredientes y hacer una pasta en el robot.

## PASTA «TIKKA MASALA»

**1 cucharilla de café de comino**

**1 cucharilla de café de semillas de coriandro**

**3 clavos de olor**

**3 dientes de ajo**

**1 trozo de jengibre pelado**

**1 pizca de cayena**

**1 pizca de pimentón de La Vera**

**2 cucharadas soperas de *garam masala***  
**2 cucharadas soperas de aceite de oliva**  
**2 cucharadas soperas de concentrado de tomate**  
**1 pizca de hojas de perejil**  
**1 cucharada soperas de coco rallado**  
**1 cucharada soperas de avellanas tostadas**  
**Sal**

Tostar en una sartén comino + coriandro + clavo.

Molerlos con el resto de los ingredientes en un mortero, batidora o mezcladora de especias; echar primero las especias secas y batirlas, y después las húmedas.

### ***PATA DE POLLO CON COLES Y CASTAÑAS***

**500 g de coles de Bruselas**  
**4 patas de pollo deshuesadas**  
**1 cucharada soperas de aceite de oliva**  
**30 g de mantequilla**  
**100 g de panceta picada**  
**220 g de castañas asadas y peladas o 200 g de castañas en conserva**  
**Sal y pimienta negra molida**  
**Vinagre**

Quitar las hojas exteriores de las coles y hacerles una cruz.

Cocerlas en una cacerola con agua hirviendo ligeramente salada durante 5 min.

Calentar el aceite y la mantequilla en una sartén y cocinar la panceta hasta que esté ligeramente crujiente.

Agregar a la sartén las coles, ya escurridas, y las castañas, y calentarlo todo junto con 1 gota de vinagre.

Asar las patas de pollo en una sartén aparte, salpimentadas.

Servir la guarnición de coles y castañas junto con el pollo troceado.

### ***PATÉ DE HÍGADOS DE POLLO***

**24 hígados de pollo**  
**2 cebolletas picadas**  
**2 dientes de ajo picados**  
**1 pizca de cayena**  
**1 chorretón de coñac**  
**1 chorrito de aceite de oliva**  
**2 huevos**  
**250 g de puré de patata (patata + nata + mantequilla)**  
**Sal y pimienta**

***Para el plum-cake:***

**Pan rallado**

**Molde engrasado con mantequilla**

Horno a 200 °C.

Cebolletas + ajo + cayena + sal y pimienta y sofreír en aceite.

Añadir los hígados de pollo limpios y sofreír 2 min. + sal + coñac.

Meterlo en la batidora + 2 huevos + puré de patata, hasta conseguir una pasta.

Salpimentarla.

Introducir la mezcla en un molde rectangular, engrasado + pan rallado, tapado con aluminio.

Hornearlo a 200 °C durante 40 min.

Sacar del horno e introducir en la nevera.

### *PATÉ HECHO EN CASA*

**500 g de hígados de pollo sin hiel ni nervios, cortados en dos**

**200 g de tocineta de cerdo fresca en tiras de 1 cm de ancho por 2 cm de alto**

**200 g de carne de salchicha**

**200 g de tocino graso cortado en bandas anchas para forrar el paté**

**2 hojas de laurel**

**2 puntas de tomillo**

*Para marinar:*

**1 chorro de armañac**

**1 chorro de oporto tinto**

**1 chorro de vinagre de jerez**

**2 dientes de ajo picados**

**Perejil picado**

**Tomillo deshojado**

**Nuez moscada**

**Azúcar**

**Sal y pimienta**

Mezclar en un bol los hígados + tocineta + carne de salchicha + sal y pimienta + ingredientes de la marinada.

Cubrir con film y dejarlo toda la noche en la nevera.

Forrar un molde con el tocino graso y rellenarlo con las carnes.

Cerrar con las bandas de tocino y colocar sobre el tocino el laurel en tiras anchas + tomillo.

Poner la tapa y hacerlo al baño maría, 1 hora a 200 °C y 45 min. a 170 °C.

Media hora antes, levantar la tapa.

Dejar reposar a temperatura ambiente y después en la nevera.

Pasar el molde por el grifo de agua caliente y, con un cuchillo, desmoldar.

Cortar rodajas y comerlo con pequeños pepinillos en vinagre, cebolletas en vinagre, confitura de cebolla con granadina y pan tostado.

### *PATO A LA MODA DE SICHUAN*

**1 pato de 1,3 kg aprox., vacío**

**750 ml de aceite de girasol**

**6 rodajas gruesas de jengibre fresco pelado**

**2 cebolletas o ajos frescos con el tallo verde, en rodajas finas**

**4 cucharadas soperas de salsa de soja**

**1 pizca de canela en polvo**

**1 pizca de mostaza en polvo**

**1 pizca de jengibre en polvo**

**3 clavos de olor**  
**1 pizca de comino en polvo**  
**1 pizca de azúcar**  
**2 cucharadas soperas de sal**  
**10 g de miso**  
**1 cucharada sopera de pimienta de Sichuan aplastada en el mortero**

*Para el pak choi:*

**2 pak choi en cuartos, lavados**  
**Pasta miso**  
**Aceite de sésamo**  
**Aceite de oliva**  
**1 limón**  
**Agua y sal**

Lavar el pato en agua por dentro y por fuera y secarlo.

Mezclar canela + mostaza + jengibre en polvo + miso + salsa de soja + clavos + comino + azúcar + sal + pimienta de Sichuan.

Untar el pato por dentro y por fuera con las especias.

Ponerle por encima cebolleta + jengibre.

Envolverlo en 2 capas de film.

Aplastarlo para romperle el esternón y dejarlo con un peso en la nevera, durante 12 horas.

Cocerlo al vapor en una olla, envuelto en el film, durante 2 horas, 1 hora por cada lado.

Retirar la olla y dejarlo reposar dentro 1 hora más.

Abrir el film y retirar todas las especias que sea posible.

Calentar el aceite de girasol y dorar el pato unos 15 min., rociándolo con un cacillo para que quede bien tostado.

Partirlo con tijeras y guarnecerlo.

*Para el pak choi:* Cocer al vapor el *pak choi* unos 4 min.

Hacer el aliño con miso + aceites + zumo de limón.

Ecurrir el *pak choi* y pringarlo con el aliño.

Listo.

## ***PATO GUISADO CON RÁBANOS***

**1 pato hermoso partido en trozos para guisar + vísceras (hígado y corazón)**

**300 g de rabanitos tiernos pequeños, con sus hojas verdes**

**20 dientes de ajo con piel**

**2 puñados de habas congeladas blanqueadas, repeladas**

**1 cebolleta muy picada**

**2 tomates enteros muy maduros**

**3 dientes de ajo picados**

**1 puñado de almendras tostadas**

**2 galletas María**

**1 chorrito de armañac**

**1 cucharada sopera de piparra**

**1 ramita de tomillo**

**1 corteza pequeña de limón**

**1 astilla de canela**

**1 pizca de miel**

**Grasa de pato, aceite y mantequilla**

**Vino blanco**

**Sal y pimienta**

**Agua**

En una olla con grasa de pato, dorar el pato salpimentado + vísceras.

Retirlo, eliminar el exceso de grasa y sofreír cebolleta + tomates rallados + ajos picados durante 10 min.

Hacer la picada en un mortero con las vísceras fritas + almendras tostadas + galletas.

Devolver el pato tostado a la olla + armañac + piparra + tomillo + cáscara de limón + canela.

Darle unas vueltas + agua + sal, tapar y guisar 1 hora.

Mientras hierva, limpiar cuidadosamente algunos rabanitos.

Poner a confitar en aceite los 20 dientes de ajo con su piel.

Cuando falten 10 min. para finalizar el guiso, añadir la picada + miel.

Si es necesario, añadir unas gotas de vino blanco o agua, para aligerar el guiso.

En una sartén antiadherente con aceite + mantequilla, saltear los rabanitos rápidamente + ajos pelados + habas verdes fuera del fuego y salpimentar.

Servir el pato guisado con la guarnición de rabanitos.

Listo.

## ***PECHUGA EMPANADA CON IDIAZÁBAL Y AVELLANAS***

**4 pechugas de pollo**

**2 huevos**

**200 g de harina**

**100 g de pan rallado**

**100 g de avellana molida**

**100 g de queso Idiazábal rallado**

**100 ml de aceite de oliva**

**Aceite de cacahuete**

**Sal y pimienta**

***Para la ensalada:***

**Endibias**

**Anchoas en aceite**

**Queso azul**

**Aceite de oliva**

**Vinagre de sidra**

**Brotos de espinaca**

En un bol, separar las claras de las yemas.

Conservar solo las yemas.

Agregar 2 cucharadas soperas de agua y un poco de aceite.

Mezclarlo bien.

En otro bol, mezclar el pan rallado, la avellana molida y el queso Idiazábal rallado.

En un tercer bol, poner la harina.

Colocar los boles juntos, de izquierda a derecha, empezando por el de la harina, después el de las yemas batidas y terminando por la mezcla de pan rallado.

Sazonar las pechugas de pollo con sal y pimienta.

Pasar cada pechuga por cada uno de los boles en el orden indicado, harina, yemas y mezcla de pan rallado, hasta que queden bien cubiertas.

En una sartén antiadherente, verter un poco de aceite de cacahuete.  
Dejar calentar a fuego suave y, cuando el aceite esté caliente, colocar las pechugas en la sartén.  
Dorar suavemente durante 4 min. por cada lado.  
Servir con endibias con salsa de queso azul y anchoas y unos brotes de espinaca salteados.  
Aliñar con el vinagre de sidra y el aceite de oliva.

## *PICANTÓN ASADO CON ENSALADA DE CANÓNIGOS*

**Para el picantón asado:**

**3 picantones**

**Sal y pimienta**

**Brotes de canónigos**

**Para la vinagreta de queso azul:**

**50 ml de vinagre de sidra**

**150 g de queso roquefort**

**200 ml de aceite de oliva**

Calentar una cazuela con unas gotas de aceite de oliva.

Dorar 5 min. los picantones por la parte de la pata colocándolos de lado, darles la vuelta y dorar 5 min. más por el otro costado.

Darle 5 min. por la espalda y terminar con 5 min. por las pechugas.

Asarlos 5 min., pulverizando un poco de agua si es necesario, en un horno precalentado a 200 °C.

Sacar los picantones del horno y colocarlos sobre una rejilla con el pecho hacia abajo, tapados con papel de aluminio con una pequeña chimenea encima.

Dejarlos en reposo 10 min.

Cortar al gusto y listo.

Triturar todos los ingredientes de la vinagreta en la túrmix.

Aliñar los brotes de canónigos limpios con esta vinagreta de queso azul.

## *PICANTÓN MARCHOSO*

**4 picantones abiertos por la espalda en *crapaudine***

**1 tomate maduro picado**

**1 pedazo pequeño de jengibre pelado y picado**

**1 pizca de cayena**

**Salsa tabasco**

**2 dientes de ajo**

**1 chorrito de aceite de oliva virgen**

**Vino blanco**

**Sal y pimienta**

**Berros limpios para ensalada**

**1 chalota cortada en tiras muy finas**

**1 pizca de mostaza**

**Vinagre y aceite de oliva**

En un mortero, majar el jengibre + cayena + ajo, y añadir el aceite + tomate + tabasco + sal y pimienta.

Con esta mezcla embadurnar los picantones salpimentados, colocados sobre una bandeja de horno + vino blanco + un poco de agua.

Hornear a 200 °C unos 15 min. y darles la vuelta.  
Tenerlos otros 15 min. por el lado de la piel, bien dorados.  
Añadir jugo de asado a un bol + mostaza + vinagre + aceite de oliva + salpimentar.  
Aliñar los berros con la vinagreta + chalota en tiras.  
Poner la ensalada en el centro y, alrededor, los picantones asados.

### *PICHONES ASADOS*

**3 pichones cebados de  
400 g aprox. cada uno  
4 dientes de ajo enteros con piel  
2 cucharadas soperas de mantequilla  
1 cucharada soperas de mostaza de grano  
1 chorrito de vinagre oscuro  
Sal y pimienta**

#### ***Además:***

**Patatas al horno**

Horno a 210 °C.  
En un sauté derretir mantequilla + ajos.  
Dorar los pichones, rociándolos con su grasa, y salpimentarlos.  
Introducirlos en el horno durante 8 min.  
Durante ese rato, rociar los pichones al menos 2 veces.  
Devolverlos al sauté, para darles un golpe de calor.  
Añadir mostaza + vinagre y dar unas vueltas.  
Salpimentar.

Se puede servir con las patatas al horno (véase la receta en pp. 209-210).

### *PICHONES CON UVAS*

**6-8 pichones gordos  
50 g de tocino de jamón  
2 cebolletas picadas  
2 zanahorias en rodajas finas  
1 pizca de apio  
2 dientes de ajo picados  
200 g de uva moscatel desgranada  
1 pizca de tomillo + salvia  
1 vaso de vino oloroso  
2 l de caldo  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta**

#### ***Además:***

**60 g de tocineta cortada en tiras muy finas  
200 g de uva moscatel pelada y despepitada (con la ayuda de un clip desmontado)  
1 chorrito de armañac**



Salpimentar y bridar los pichones.

Dorar en una olla los pichones por todos los lados + tocino.

Retirar los pichones del fuego y añadir cebolletas + zanahoria + apio + ajo + uva desgranada + tomillo + salvia + pimienta + oloroso.

Rehogar 10 min.

Sobre la verdura bien pochada, acomodar los pichones boca abajo.

Mojar con el caldo y salpimentar.

Guisar a fuego suave 1 hora y 30 min.

En una sartén, rehogar la tocineta + uvas peladas y añadir unas gotas de armañac.

Echar la guarnición sobre la cazuela, guisar otros 10 min. a fuego muy suave y servir.

### *«PITU DE CALEYA» GUISADO de Nacho Manzano*

**1 pitu de caleya o pollo de corral de 3,5 a 4,5 kg**

**6 cebollas asturianas medianas**

**1 cabeza de ajos**

**1 pimiento verde**

**1 botella de jerez**

**1/2 botella de aceite de oliva de 0,4°**

**Sal**

**2 copitas de coñac**

*Para el ravioli:*

**4 hojas de pasta fresca de ravioli**

**La molleja, el corazón y el hígado del pitu**

**Pimienta negra**

**Tomillo**

**1 copa de vino**

**Pedro Ximénez**

Partir el pitu de la forma habitual, separando los muslos, los entremuslos y las pechugas.

Dejarlo adobando con ajos partidos en cuadraditos + aceite de oliva durante 6 horas.

Calentar el aceite, retirarle los ajos al pollo y dorarlo en una olla.

Poner el pollo dorado en otra olla con las cebollas y el pimiento partidos en cuadrados, muy pochado, hasta que adquiriera un bonito color dorado.

Incorporar la botella de jerez + coñac y dejarlo cocer unas 3 horas vigilando que no se pegue.

Retirar la carne de la salsa y pasarla finamente, quitando el exceso de aceite.

### *POLLO A LA «ESPE»*

**1 pollo de caserío troceado para guisar**

**Pan rallado**

**Aceite de oliva**

**Sal y pimienta**

**3 dientes de ajo**

**1/2 vaso de vino tinto**

**Agua**

**1 hoja de laurel (optativo)**

## **Cebollino picado**

### **Patatas**

Salpimentar el pollo.

Pasar los trozos por pan rallado y freírlos en una sartén con aceite de oliva.

Conforme se frían, añadirlos a una olla amplia para guisarlos.

Mientras, machacar los dientes de ajo en un mortero.

Al acabar de dorar el pollo, volcar parte del aceite de la sartén en la cazuela.

Añadir el ajo al pollo y remover.

Dorar.

Echar el vino tinto y volcar el mortero lleno de agua sobre el pollo.

Añadir el laurel.

Tapar dejando una rendija y arrimar a fuego suave unos 30 min.

Destapar y listo.

Añadir unas patatas en cubos, asadas o fritas, y cebollino picado.

## **POLLO AL CURRY VERDE**

### **Para el curry verde:**

**4 tallos de citronela o limoncillo**

**3 chiles verdes o piparras frescas**

**4 dientes de ajo**

**2 chalotas**

**1 trozo de jengibre**

**1 puñado de coriandro**

**2 limones verdes (ralladura de 1 y zumo de 2)**

**1 puñado de granos de pimienta negra**

**2 cucharadas soperas de aceite de oliva**

**1 chorrito de aceite de sésamo**

**Sal y pimienta**

### **Además:**

**400 ml de leche de coco**

**Caldo de carne**

**1 pollo de caserío troceado**

### **Para las verduras:**

**1 berenjena**

**1 trozo de calabaza**

**6 champiñones limpios**

**Coriandro picado**

En una olla, arrancar con la doradura del pollo + aceite de oliva + sal y pimienta.

Mientras, en una batidora, triturar los ingredientes del curry verde, con un poco de caldo.

Dar vueltas al pollo.

Retirar el pollo del fuego a un plato, añadir 1 chorrito de aceite a la cazuela y dorar el curry en el fondo.

Añadir el pollo y dar vueltas + leche de coco + caldo de carne.

Bajar el fuego y guisar suavemente 40 min.

Trocear la berenjena + calabaza en dados regulares y laminar los champiñones.

En una sartén, aceite de oliva + berenjena + champis + calabaza y salpimentar.

Añadir la verdura al pollo guisado y dejar estofar 5 min. más.

Agregar al final el coriandro picado.

### ***POLLO AL HORNO «FULMINAO»***

**1 pollo de caserío troceado para asar**  
**8 puerros medianos enteros, del tamaño de la bandeja**  
**3 cayenas**  
**6 granos de pimienta negra**  
**2 clavos**  
**1 chorretón de salsa kétchup**  
**1 golpe de salsa de soja**  
**1 limón**  
**Aceite de oliva y agua**

Horno a 180 °C.

Moler las cayenas + pimienta + clavos.

Sobre una bandeja, con una bolsa de congelación o de plástico que luego podamos desechar, condimentar el pollo con las especias + kétchup + aceite y masajear.

Colocar debajo los puerros estirados y, encima, el pollo con la piel hacia abajo.

Rociar con salsa de soja + agua + zumo de limón.

Hornear durante 30 min.

Si se seca, añadir más agua al fondo.

Darle la vuelta a la carne, dejando la piel hacia arriba.

Hornear hasta dorar la piel, unos 25 min.

Listo.

Comer con las manos.

### ***POLLO AL «KALIMOTXO»***

**1 pollo de grano hermoso, troceado**  
**2 cucharadas soperas de aceite de oliva**  
**1 pizca de jamón picado**  
**4 dientes de ajo picados**  
**2 puerros picados**  
**2 cebolletas picadas**  
**2 clavos**  
**1 kalimotxo con su piel de limón**  
**1 chorrito de armañac**  
**Sal y pimienta**

***Además:***

**Patatas**

**Mantequilla**

En una olla verter el aceite de oliva + pedazos de pollo, previamente sazonados.

Dejar que se sofrían perfectamente.

Añadir el jamón + todas las verduras y sofreír.

Añadir el clavo + *kalimotxo*.

Cubrir y guisar a fuego suave durante 20 min.

Al final añadir las gotas de armañac.  
Se puede acompañar de unas patatas en cuadrados asadas en mantequilla.  
Añadirlas al pollo.  
Servir.

### *POLLO ASADO CON LECHE*

**1 pollo de 1,5 kg**  
**100 g de mantequilla**  
**1 chorrito de aceite de oliva**  
**La piel de 2 limones**  
**15 dientes de ajo enteros pelados**  
**400 ml de leche**  
**10 chalotas enteras peladas**  
**Mesclun de ensaladas**  
**Lardones de beicon finos**  
**Dados de pan**

Horno a 190 °C.  
Salpimentar el pollo y dorarlo en una olla con aceite + mantequilla + chalotas.  
Retirar la grasa + añadir el resto de los ingredientes.  
Meter en el horno 90 min., rociando de vez en cuando el pollo con una cuchara.  
Mientras se hornea, preparar una ensalada de lardones de beicon y pan frito.  
Sacar el pollo del horno.  
Trincharlo y triturar la salsa en la túrmix.  
Listo.

### *POLLO ASADO CON SALSA DE YOGUR AL PIMENTÓN Y PEREJIL*

**4 muslos deshuesados de pollo de caserío**  
**3 yogures naturales o 360 g de yogur**  
**120 g de queso azul**  
**1 cucharada sopera rasa de pimentón de La Vera**  
**2 cucharadas soperas de perejil picado**  
**Sal y pimienta**

En un bol poner el yogur, el queso y el perejil y mezclarlo bien.  
Reservar en el frigorífico.  
Salpimentar los pedazos de pollo y asarlos en las brasas calientes o en una sartén antiadherente.  
Servir con la salsa, que no debe estar muy fría, aparte.



## *POLLO «BATZOKI» de Mikel Iturriaga*

**1 pollo campero en trozos pequeños para guisar de 1,2 kg aprox.**  
**250 g de tomate pelado, despepitado y picado**  
**150 g de cebolleta**  
**2 rebanadas de pan**  
**100 ml de vino rancio (o moscatel)**  
**200 ml de caldo de pollo**  
**2 cucharillas de café de pulpa de pimientos choriceros o ñora**  
**1 yema de huevo cocido**  
**1 diente de ajo**  
**1 punta de cayena**  
**1 rama de perejil**  
**Aceite de oliva**  
**Azúcar**  
**Sal y pimienta negra**

Calentar 1 buen chorro de aceite + añadir el pollo para dorarlo.  
Sacarlo a un plato y cubrirlo.  
En el mismo aceite, dorar la cebolleta + ajo.  
Agregar la miga del pan + tomate + cayena y dejarlo 5 min.  
Mojar con vino + caldo y añadir perejil + sal + pimienta.  
Devolver el pollo a la cazuela y guisarlo 45 min.  
Añadir al guiso el choricero + yema de huevo cocido diluida en caldo de pollo.  
Corregir de sal, pimientar + azúcar.

## *POLLO CON PIPERRADA*

**1,5 kg de pollo de caserío partido en pedazos medianos**  
**4 cebolletas en tiras finas**  
**2 pimientos morrones rojos, en tiras finas**  
**2 pimientos verdes, en tiras finas**  
**4 dientes de ajo picados**  
**1 pizca de jamón picado**  
**1 vaso de vino blanco**  
**500 g de pulpa de tomate fresco**  
**100 ml de salsa de tomate**  
**Aceite de oliva**  
**Sal y pimienta**

Salpimentar el pollo sobre un papel.  
En una cazuela amplia, verter aceite y sofreír el pollo hasta que se dore.  
Retirlo a un plato.  
Añadir al fondo cebolletas + pimientos + ajo, bajar el fuego y sofreír 25 min. a fuego pausado.  
Incorporar el pollo + jamón picado + vino blanco + tomates, recuperar el hervor y guisar 20 min. a fuego pausado.  
Rectificar el sazón y dejar reposar para volver a calentar y servir.

## *POLLO CON QUESO AZUL Y AMONTILLADO*

### *Para la salsa:*

**15 g de mantequilla**  
**60 g de cebolleta picada**  
**30 g de rama de apio picada**  
**25 ml de amontillado o jerez**  
**200 ml de nata**  
**85 g de queso azul**  
**Perejil y perifollo picado**  
**Aceite**  
**Sal y pimienta**

### *Para los dados de pollo:*

**2 muslos de pollo**

### *Además:*

**15 pimientos del piquillo**  
**1 diente de ajo**

### *Para la salsa:*

Derretir la mantequilla en un cazo pequeño, agregar la cebolla y el apio, y dejar cocinar unos 8 min. hasta que estén blandos.

Mientras, en otro sauté, ir confitando los pimientos.

Añadir el jerez y dejar hervir unos 3 min. hasta que se reduzca ligeramente.

Mezclar con la nata y reducir hasta que se espese (unos 5 min. más) sin dejar de mover para que no se pegue.

Cortar el queso y dejar que se derrita junto con la nata.

Salpimentar, añadir el perejil y mover bien.

Se ha de servir caliente.

### *Para los dados de pollo:*

Deshuesar los muslos de pollo y cortarlos en dados de 3 x 3 cm.

Salpimentar y saltear en una sartén antiadherente con un poco de aceite de oliva.

Mientras, en otra cazuela saltear también los pimientos del piquillo por ambos lados.

Mezclarlos con los dados de pollo.

Colocar sobre un plato, intercalados con los pimientos del piquillo, o bien en la misma cazuela, y cubrir con la salsa bien caliente.

Hornearlo todo 3 min.

Sacar y colocar una ramita de perifollo sobre cada uno de los trozos.

## *POLLO CON TOMATE*

**500 ml de vino blanco**  
**3 cucharadas soperas de aceite de oliva**  
**12 muslos de pollo**  
**4 cebolletas picadas**  
**4 dientes de ajo fileteados**  
**1 blanco de puerro picado**

**1 cayena picada**  
**1 kg de salsa de tomate**  
**Sal**

Hervir el vino blanco y reducir a la mitad.

En una cazuela amplia, verter aceite de oliva y arrimarlo a fuego vivo.

Sazonar los muslos de pollo y sofreírlos en 2 o 3 tandas, que queden bien dorados y crujientes.

Reservarlos.

Retirar la grasa de la cazuela, añadir 1 pizca más de aceite de oliva y volcar las cebolletas + ajos + puerro + cayena.

Bajar el fuego para que no se queme la verdura y tenerla unos 10 min.

Pasado ese tiempo, añadir el vino blanco, dejar que hierva unos minutos, volcar la salsa de tomate y volver a recuperar el hervor.

En ese momento, añadir los muslos de pollo con el jugo que hayan soltado en el plato.

Cubrir la cazuela y dejar que el pollo se estofe al menos 20 min.

Si es necesario, rectificar el sazónamiento al final.

### *POLLO DE PACO EL CHIRLA*

**4 muslos de pollo deshuesados**  
**2 cebolletas picadas**  
**2 dientes de ajo picados**  
**1 clavo de olor**  
**400 g de champiñones en láminas finas**  
**1/2 vaso pequeño de vino blanco**  
**1 cucharada sopera rasa de pimentón de La Vera picante**  
**1 cucharada sopera de concentrado de tomate**  
**3 cucharadas soperas de nata doble**  
**2 cucharadas soperas de mostaza de grano**  
**1 pizca de miel**  
**1 chorrito de zumo de limón**  
**Aceite de oliva**  
**Cebollino picado**  
**Sal y pimienta**

Pochar en una cazuela cebolletas + aceite + ajo + clavo + sal.

Salpimentar los muslos sobre el mismo papel de carnicero.

Añadir los champis a la cebolla rehogada y dejar que sude + vino + pimentón + concentrado de tomate.

Saltear los muslos de pollo en una sartén antiadherente; que queden jugosos.

Dejarlos reposar.

Cortar el pollo en tiras alargadas, con su piel.

Si queda jugo sobre la bandeja, echarlo en la salsa.

Añadir la nata, hervir unos segundos y, fuera del fuego, incorporar la mostaza + miel + zumo de limón y salpimentar.

Incorporar el pollo en tiras, dar unas vueltas y espolvorear cebollino picado.

### *POLLO EN SALSA CON CLAVO*

**1 pollo de grano hermoso, troceado**

**2 cucharadas soperas de aceite de oliva**  
**4 dientes de ajo picados**  
**2 puerros picados**  
**2 cebolletas picadas**  
**1 pizca de harina**  
**4 clavos de especia**  
**1 vaso pequeño de vino blanco**  
**Sal**

En una cazuela amplia, verter el aceite de oliva y arrimar a fuego medio, añadir el pollo, previamente sazonado, y dejar que se sofría perfectamente.

Una vez sofrito, bajar el fuego, añadir la harina, volcar todas las verduras troceadas y sofreírlas durante unos 15 min. + sal.

Añadir el clavo + vino blanco, dar unas vueltas dejando que se evapore unos instantes y cubrir la cazuela, dejando que hierva a borbotones muy suaves durante 20 min.

Rectificar de sal y añadir agua si queda muy seco.

### *POLLO FRITO «GALLINERO ALL-STARS»*

**4 muslos deshuesados de pollo con piel**  
**500 g de harina**  
**1 cucharada soperas de pimentón dulce**  
**1 cucharada soperas de pimentón picante**  
**1 cucharada soperas de curry en polvo**  
**1 cucharada soperas de mostaza en polvo**  
**1 cucharada soperas de jengibre en polvo**  
**1 cucharada soperas de tomillo fresco deshojado**  
**1 cucharada soperas de orégano fresco picado**  
**1 cucharada soperas de estragón fresco picado**  
**Sal y pimienta molida**  
**Leche + agua frías**  
**200 g de *panko* o pan rallado japoneto**  
**Aceite**

Trocear cada muslo en unos 4 pedazos, sobre la tabla.

Salpimentarlos.

Mezclar la harina + pimentones + curry + mostaza + jengibre + tomillo + orégano + estragón + sal + pimienta.

Dividir la harina aromatizada en dos boles.

A un bol añadirle 1 chorrito de leche + agua, removiendo hasta lograr una pasta de rebozo que no quede líquida.

Meter en esa pasta los pedazos de pollo, dejando que marinen unas 3 horas.

Ecurrir el pollo de la pasta marinada y pasarlo por la harina aromatizada del otro bol + *panko*.

Freír en abundante aceite sin que se quemen.

Ecurrirlo.

Listo.



## *POLLO «PINCHE PUTO»*

**4 muslos de pollo deshuesados**  
**1 diente de ajo picado**  
**1 chorro generoso de salsa de soja**  
**Ralladura de limón**  
**Aceite de oliva**

### *Para el aliño:*

**1 pimiento rojo morrón picado muy fino**  
**2 dientes de ajo picados**  
**1 tomate maduro pequeño picado**  
**1 puñado de aceitunas negras muertas, picadas, o, mejor aún, pasta de aceituna negra**  
**Aceite de oliva y sal**

### *Además:*

**Pan de pita tostado y abierto en dos**  
**Salsa de tomates asados «exprés»**  
**Hojas de *mesclun* o rúcula**  
**Germinados**

Trocear el pollo en pedazos menudos, juntarlos en un bol + ajo + soja + ralladura + aceite y cimentar.  
Hacer el aliño y añadir pimiento + ajos + tomate + aceitunas.  
Dejar reposar unas horas en la nevera, bien cubierto.  
Saltearlo en una sartén antiadherente y añadir al final el jugo de la marinada.  
Acomodar la salsa de tomate sobre el pan de pita abierto en dos, posar el pollo y verter el aliño con generosidad.  
Repartir los germinados.  
Aliñar la ensalada y servirla de guarnición.

## *PULARDA RELLENA DE FOIE GRAS de José Arruabarrena*

**1 pularda**  
**250 g de foie gras**

### *Para 2 kg de relleno:*

**1 kg de paletilla de cerdo o cabezada picada**  
**700 g de paletilla de ternera de leche picada**  
**1 tomate picado**  
**1 trozo de pan**  
**1/2 cebolla picada**  
**4 ajos picados**  
**1 zanahoria picada**  
**1 ramillete de perejil**  
**Leche**  
**4 huevos**  
**50 g de mantequilla**  
**100 g de hígado de pollo picado**  
**100 g de jamón picado**  
**10 g de trufa**

**1 vaso de coñac**  
**200 g de castañas**  
**Sal y pimienta**

*Para el relleno:*

Mezclar pan + leche.

Saltear cebolla + ajo + tomate + zanahoria + hígado + jamón en una sartén.

Quemar el coñac, incorporarlo al resto de los ingredientes y cocinarlo 30 min.

Mezclar bien la carne + huevos + resto de los ingredientes.

*Para la pularda:*

Quitar los nervios al foie gras y salpimentarlo.

Deshuesar completamente la pularda.

Quitar los nervios a las pechugas.

Mojar un film especial de cocina y extender la pularda para salpimentar.

Hacer el relleno con las pechugas cortándolas en trozos muy pequeños.

Extender el relleno y poner el foie gras en el centro.

Enrollarlo todo en un trapo blanco y limpio, atándolo en los dos extremos.

Ponerlo a cocer en un caldo previamente preparado con los huesos de la pularda y 1 ramillete de hierbas aromáticas durante 1 hora y 30 min.

Retirar el trapo y el film y continuar en el horno a 170 °C durante 30 min.

Retirarla cuando la temperatura en el centro sea de 65 °C.

Servir con un jugo de asado hecho con las carcasas.

## «STROGONOFF» DE JABALÍ Y SETAS

**2 solomillos de jabalí sucios**

**2 salsifíes**

**6 chalotas muy picadas**

**2 dientes de ajo picados**

**1 puñado de setas (hongos, niscalos, trompeta de la muerte, gamuza, seta de cardo)**

**1 pizca de mantequilla**

**1 chorrito de vermú blanco**

**1 limón (zumo y ralladura)**

**400 ml de nata doble**

**18 pepinillos en vinagre pequeños**

**Aceite de oliva**

**Perejil picado**

**Arroz blanco cocido**

**Sal y pimienta**

Limpiar los solomillos de jabalí en la tabla y cortarlos en tiras anchas.

Saltearlos con aceite + sal + pimienta y retirarlos a un plato.

Pelar los salsifíes y cortarlos al bies.

Saltearlos en la misma sartén + aceite + mantequilla + sal.

Añadir las setas.

Añadir las chalotas + ajos.

Verter el vermú + cáscara de limón + zumo.

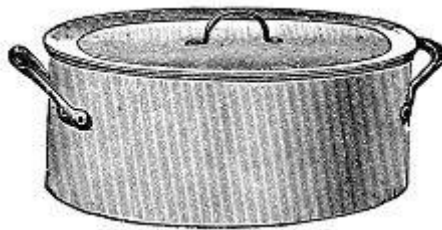
Añadir la nata doble + pepinillos.

Rectificar la sazón.

Añadir el jabalí.

Añadir perejil.

Servir el *stroganoff* con arroz blanco.



### «STROGONOFF» DE POLLO Y PUERRO

**2 puerros troceados al bies**  
**1 puñado de champiñones laminados**  
**2 pechugas de pollo**  
**1 pizca de mantequilla**  
**1 chorrito de vino blanco**  
**1 chorrito de vermú blanco**  
**1 chorrito de agua**  
**Perejil picado**  
**200 ml de nata líquida**  
**El zumo de 1 limón**  
**Aceite de oliva virgen**  
**Sal y pimienta**  
**Arroz blanco recién cocido**

En una sartén, mantequilla + aceite y dorar la pechuga de pollo salpimentada.

En un sauté, echar aceite, añadir puerros y champiñones + sal y rehogar.

Mojar el puerro con vino + vermú + agua + nata, pimentar y cocerlo 5 min.

Cortar el pollo en tiras, añadir las a la verdura + zumo de limón y el perejil.

Servir el *stroganoff* con el arroz blanco.

### «TIKKA MASALA» DE POLLO

**2 pechugas de pollo**  
**2 cebolletas tiernas en tiras finas**  
**Pasta *tikka masala***  
**250 g de tomates cereza maduros**  
**6 cucharadas soperas de salsa de tomate de conserva**  
**1 pizca de miel**  
**1 lata de leche de coco sin azúcar**  
**1 yogur natural cremoso**  
**1 puñado de pistachos pelados tostados**  
**1 limón**  
**Zumo de lima**  
**1 chorrito de agua**  
**Aceite de oliva y mantequilla**  
**Sal y pimienta**

## Arroz basmati blanco cocido

En un sauté, echar aceite + mantequilla + cebolletas + sal y pimienta y rehogar.

Sobre la tabla cortar en tiras las pechugas.

Machacar en el mortero los pistachos.

Añadir los tomates, dar unas vueltas y aplastarlos.

Añadir la pasta *tikka masala* + salsa de tomate + miel + tiras de pollo y rehogar.

Añadir la leche de coco + 1 chorrito de agua.

Guisar despacio durante unos 20 min.

Añadir un poco de zumo de lima y rectificar su sazón.

Guarnecer con arroz, espolvorear con pistachos y servir con el yogur mezclado con pistachos majados.



**SALSAS SALADAS**

## *ACEITE DE GUINDILLA*

**300 ml de aceite de oliva virgen**  
**10 cayenas partidas por la mitad**  
**4 ramas de tomillo**  
**3 ramas de orégano**  
**10 granos de pimienta negra**

Meter todos los ingredientes en un bote y dejarlo macerar como mínimo 1 semana en un lugar fresco.

## *ADEREZO PARA ASADOS*

**2 dientes de ajo picados**  
**1 cucharada sopera de jengibre fresco picado**  
**1 pimienta del piquillo picado**  
**1 chorrotada de vinagre de jerez**  
**75 g de ketchup**  
**2 cucharadas de salsa de soja**  
**2 cucharadas de vino blanco**  
**2 cucharadas de aceite de sésamo**  
**El zumo de 1 limón**  
**1 pizca de mantequilla**  
**1 cebolleta pequeña picada muy fina**  
**Sal y azúcar**

Juntar en un cazo ajo + jengibre + pimienta + vinagre + ketchup + soja + vino + sésamo + zumo.  
Hervir, retirar del fuego e incorporar mantequilla + cebolleta + sal + azúcar.  
Conservar en un bote cerrado y en el frigorífico.

## *ALIÑO DE LIMÓN*

**1 tarro de cristal con tapa**  
**6 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen**  
**1 limón**  
**1 yema de huevo**  
**Perifollo picado toscamente**  
**Sal y pimienta**

Rallar el limón, exprimir el zumo, meterlo todo en el tarro y agitar.  
Verterlo sobre una ensalada o unas patatas cocidas.

## *ALIÑO DE MIEL*

**1 tarro de cristal con tapa**

**1 diente de ajo**  
**Mostaza de Dijon**  
**1 pizca de miel**  
**2 cucharadas soperas de vinagre de sidra**  
**6 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen**  
**Sal y pimienta**

*Para el aliño de miel:*

Picar el ajo con el machacaajos, meterlo todo en el tarro y agitar.  
Verterlo sobre una ensalada o unas patatas cocidas.

## *ALIÑO DE YOGUR*

**1 tarro de cristal con tapa**  
**5 cucharadas soperas de yogur natural**  
**2 cucharadas soperas de vinagre de sidra**  
**2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen**  
**Sal y pimienta**

Meterlo todo en el tarro y agitar.  
Verterlo sobre una ensalada o unas patatas cocidas.

## *GUACAMOLE*

**3 aguacates muy maduros**  
**Vinagre de sidra + zumo de limón**  
**2 cucharadas soperas de cilantro picado**  
**1 cebolleta muy picada**  
**1 tomate maduro muy picado**  
**Aceite de oliva y sal**

Abrir los aguacates, retirar la pulpa a un bol e ir machacando con un tenedor.  
Aliñar con el resto de los ingredientes, salar al punto y coronar con un hueso.  
Refrescar.

## *HOGAO*

**2 tomates muy maduros**  
**1 cebolla roja muy picada**  
**4 tallos verdes de cebolleta muy picados**  
**2 dientes de ajo picados**  
**Aceite de oliva**  
**Cominos**  
**1 punta de chile rojo**  
**Tabasco**  
**Sal, azúcar y pimienta**

Pochar en un cazo cebolla + cebolleta + ajo, sin que coja color.

Añadir el tomate a través de un rallador, desmayado.  
Moler el comino y añadirlo al tomate + azúcar + tabasco.  
Guisarlo unos minutos y dejarlo enfriar.

### *KÉTCHUP «ROBIN FOOD»*

**2 kg de tomates muy maduros, lavados y troceados**  
**3 cebolletas picadas**  
**2 dientes de ajo picados**  
**2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen**  
**3 cucharadas soperas de azúcar**  
**10 cucharadas soperas de vinagre de sidra**  
**1 cucharada sopera de miel**  
**10 granos de comino**  
**5 granos de pimienta**  
**1 clavo de olor**  
**1 nuez de mantequilla**  
**1 buen chorro de aceite de oliva virgen**  
**Sal**

En una cazuela, echar azúcar + miel y caramelizar.  
Añadir el vinagre, dejando que se evapore, y verter las especias y mantequilla.  
Añadir cebollas picadas + ajo + 1 chorro de aceite de oliva + sal.  
Sofreír 5 min.  
Añadir los tomates maduros, lavados y troceados.  
Guisar 60 min. muy despacio.  
Rectificar al final añadiendo más azúcar, miel o sal.

### *LACA PARA ASADOS*

**50 g de miel**  
**60 ml de vinagre de jerez**  
**100 ml de zumo colado de limón verde**  
**800 ml de caldo**  
**20 ml de salsa de soja**  
**100 g de mantequilla**  
**1 cucharada sopera de ketchup**  
**1 cucharada de café de aceite de sésamo**  
**Ralladura de cáscara de 1 limón verde**  
**20 ml de Malibú**

Hacer al fuego un caramelo rubio con la miel.  
Añadir vinagre de jerez + zumo de limón verde y dejar reducir.  
Añadir el caldo + salsa de soja + mantequilla y reducir a fuego muy suave durante 10-12 min., hasta que adquiera cierto espesor.  
Incorporar fuera del fuego el ketchup + aceite de sésamo + ralladura de limón verde + Malibú.  
Dejar enfriar.  
Lista.



Untar con esta mezcla cualquier carne antes de introducirla en el horno.

### **MEJUNJE PARA PARRILLA o «AJILIMOJILI»**

**300 ml de vinagre de sidra**  
**900 ml de aceite de girasol**  
**100 g de dientes de ajo pelados, sin el germen**  
**1 pizca de sal**

Introducir todos los ingredientes en una batidora y accionarla a la máxima potencia.

Retirar a un par de botellas.

Al sacar de la sartén o de la parrilla un pedazo de pescado o de carne asados, agitar con fuerza la botella y rociar con un buen chorretón por encima, justo antes de servir.

Le da un sabor a parrilla muy característico.

### **SALSA AMERICANA**

**1 kg de cabezas de langostinos, gambas y carabineros**  
**1 chalota picada**  
**1 zanahoria picada**  
**1 cebolla picada**  
**3 dientes de ajo picados**  
**1 pizca de harina**  
**1 cucharada sopera de tomate concentrado**  
**2 tomates frescos en trozos**  
**1 taza de salsa de tomate**  
**1 chorretón de vino blanco**  
**Coñac o armañac**  
**Pastis**  
**2 l de fumet de pescado (o agua con pastilla de caldo)**  
**1 pizca de corteza de naranja**  
**Un poco de mantequilla**  
**Sal y aceite de oliva**

Colorear en un puchero ancho las cabezas de marisco con aceite de oliva + 1 pizca de mantequilla.

Aplastarlas con una botella y añadir aceite + cebolla + chalota + zanahoria + ajos + harina.

Añadir tomates frescos + tomate concentrado + salsa de tomate + coñac + vino + pastis + cáscara de naranja.

Añadir el fumet y hervir 20 min.

Triturar en vaso americano y colar.

Verter la americana en un sauté hasta que quede brillante y añadirle 1 pizca de mantequilla.

Listo.

### **SALSA BEARNESA**

**1 chalota picada**  
**50 ml de vinagre de estragón o de vino blanco**  
**Unos granos de pimienta rota**

**Unas ramitas de estragón fresco**  
**Estragón fresco picado**  
**2 yemas de huevo**  
**150 g de mantequilla clarificada**

Mezclar chalota + vinagre + pimienta rota + estragón, hervir y reducir a 2/3.  
Poner las yemas en un bol al baño maría + el vinagre reducido filtrado y montar con varillas.  
Añadir poco a poco la mantequilla en el baño maría y acabar fuera del fuego.  
Sazonar y añadir estragón fresco picado.

### *SALSA BERCY*

**600 ml de caldo de cocción de morcillo**  
**60 g de mantequilla**  
**40 g de harina**  
**1 chalota picada**  
**2 vasos de vino blanco seco + 1 chorrito de vermú rojo**  
**Sal y pimienta**

En un cazo pequeño poner 1 pizca de mantequilla + chalota, pochar y desglasar con vino + vermú.  
En un sauté, poner mantequilla + harina y remover al fuego.  
Añadir poco a poco el caldo caliente y hervir para que se cueza la salsa.  
Mezclar las dos preparaciones y salpimentar al punto.

### *SALSA DE TOMATE EXPRÉS*

**4 tomates maduros**  
**3 cebolletas picadas**  
**2 dientes de ajo picados**  
**1 pizca de cayena**  
**1 chorrito de vinagre de sidra**  
**5 cucharadas soperas de aceite de oliva**  
**1 puñado de hojas de albahaca**  
**1 gota de vino blanco**  
**Sal y pimienta**  
**1 pizca de azúcar**

Rehogar las cebolletas + ajo + cayena 5 min. en una olla con sal y pimienta + 1 chorrito de aceite de oliva.  
Trocear los tomates.  
Añadirlos a la cebolleta rehogada y guisar 5 min. más.  
Añadir el vinagre + 1 gota de vino blanco y, cuando vuelva a hervir, introducirlo en una batidora de vaso.  
Triturar a la máxima potencia, añadiendo por la boca el aceite de oliva + albahaca.  
Sazonar y agregar 1 pizca de azúcar.  
Volver a hervir al fuego unos minutos hasta que se caliente.

### *SALSA DE TOMATES ASADOS «EXPRÉS»*

**8 tomates pera**

**Aceite de oliva**  
**1 diente de ajo**  
**1 cebolleta picada**  
**2 anchoas en salazón picadas**  
**Sal y pimienta**

Horno a 220 °C.

Partir los tomates en dos y colocarlos en una fuente con el plano hacia arriba.

Rociar con el aceite + anchoas picadas + ajo + cebolleta y salpimentar.

Hornearlo 50 min.

Sacar del horno y dejar que se temple.

Meter en la batidora y triturar.

Guardar en un tarro bien cerrado herméticamente.

### *SALSA GRIBICHE*

**3 huevos cocidos (las yemas por un lado y las claras, muy picadas, por otro)**  
**1 yema de huevo cruda**  
**1 cucharada sopera de mostaza**  
**400 ml de aceite de girasol**  
**1 chorrito de vinagre de vino tinto + vinagre de sidra**  
**Pepinillos picados**  
**Alcaparras picadas**  
**Perejil picado**  
**Cebollino picado**  
**Perifollo picado**  
**Estragón picado**  
**Sal y pimienta**

Aplastar las yemas cocidas y crudas + vinagre + salpimentar.

Montar poco a poco con el aceite, como si fuera una mahonesa.

Añadir la mostaza y el resto de los ingredientes picados, y pimentar.

### *SALSA HOLANDESA EXPRÉS*

**3 yemas de huevo**  
**125 g de mantequilla clarificada**  
**1 chorrito de zumo de limón**  
**Ralladura de limón**  
**Sal y pimienta**

Meter en una batidora las yemas + zumo de limón + ralladura de limón y un poco de pimienta, y batir hasta que se espume.

Añadir la mantequilla tibia, gota a gota, y luego en fino hilo.

Salpimentar.



### *SALSA PARA UN ASADO*

**1 cebolla roja pequeña, muy picada**  
**50 g de mantequilla**  
**100 g de champiñones muy picados**  
**20 g de harina**  
**1 cucharada sopera de azúcar**  
**1 vaso de vino tinto**  
**600 ml de caldo de carne o agua + pastilla**  
**2 ramitas de tomillo**  
**1 chorrito de nata doble**  
**Armañac**  
**Sal y pimienta**

Dorar casi a negro la cebolla roja + 30 g de mantequilla.  
Añadir champis + harina y rehogar.  
Añadir azúcar + vino tinto y hervir.  
Añadir caldo o agua-pastilla + tomillo y hervir 15 min. aprox.  
Colar y añadir nata doble + la mantequilla restante + armañac.  
Salpimentar.

### *SALSA PESTO*

**100 ml de aceite de oliva**  
**2 cucharadas soperas de piñones tostados**  
**1 diente de ajo pelado**  
**1 poco de parmesano o Idiazábal viejo rallado**  
**4 puñados hermosos de albahaca fresca deshojada (los tallos son para salsa)**

El vaso de la batidora debemos sacarlo del congelador.  
Triturar aceite + piñones + ajo y añadir el resto de los ingredientes.  
Meterlo en un tarro.  
Listo.

### *SALSA «RÉMOULADE»*

**150 g de salsa mahonesa espesa**  
**1 cucharilla de café de mostaza de Dijon**  
**1 cucharada sopera de alcaparras picadas**  
**1 cucharada sopera de pepinillos picados**

**2 filetes de anchoa en aceite picados**  
**1 cucharada sopera de estragón fresco picado**  
**1 cucharada sopera de perejil fresco picado**  
**Ralladura de la cáscara de 1 limón**

Mezclar mahonesa + mostaza.  
Añadirle alcaparras + pepinillos + anchoas.  
Agregar las hierbas + ralladura y mezclar.  
Listo.

### *SALSA ROMESCO*

**3 tomates maduros**  
**1 pimiento rojo grande**  
**1 pimiento verde mediano**  
**2 cebollas medianas**  
**1 cabeza de ajos**  
**1 cucharada sopera de pimiento choricero**  
**50 g de piñones tostados**  
**50 g de avellana tostada**  
**50 g de almendras tostadas**  
**50 g de pan frito**  
**1 cucharilla de café de perejil picado**  
**1 buen chorro de vinagre de jerez**  
**160 ml de aceite de oliva virgen**  
**1 pizca de sal**

Horno a 200 °C.  
Poner en una bandeja de horno tomate + pimientos + cebolla con piel + cabeza de ajos + aceite + sal, taparlo en paquetes individuales de papel de aluminio y hornear 45 min.  
Meter las pulpas asadas en la batidora + el resto de los ingredientes.  
Sazonar.

### *SALSA ROSA*

**Mahonesa**  
**Sofrito de tomate**  
**Zumo de naranja Tabasco**  
**Kétchup Mostaza**  
**Salsa de soja**

Mezclar todos los ingredientes.

### *SALSA «TAPENADE»*

**400 g de olivas negras, pesadas deshuesadas**  
**2 dientes de ajo pelados sin el germen interior**  
**6 filetes de anchoa en salazón**

**2 cucharadas soperas de alcaparras**  
**Aceite de oliva virgen extra**  
**1 golpe de pimienta molida**

Poner en la batidora olivas negras + ajo + alcaparras sin rabo + anchoa + mitad del aceite de oliva + 1 golpe de pimienta.

Triturar a velocidad media, añadiendo poco a poco el aceite de oliva restante.

Guardar en un tarro bien tapado, en la nevera.

### *SALSA TÁRTARA*

**500 ml de salsa mahonesa espesa**  
**2 cucharadas soperas de alcaparras picadas**  
**6 pepinillos en vinagre enormes, picados**  
**1 cucharada soperas de perejil picado**  
**1 cucharada soperas de perifollo picado**  
**1 cucharada soperas de estragón picado**  
**1 cucharada soperas de cebolleta picada**  
**2 cucharadas soperas de mostaza de Dijon picante**  
**Unas gotas de salsa de soja**  
**Sal y pimienta**

Mezclarlo todo y salpimentar.

### *SALSA «TOFUNESA»*

**1 pedazo de tofu o leche de soja**  
**Aceite de oliva suave**  
**Vinagre de manzana o de arroz**  
**Sal**

#### *Opcional:*

**Otros condimentos**  
**Mostaza de grano o de Dijon**  
**Hinojo**

Escaldar el tofu durante 2 min., dejarlo enfriar, triturarlo y proceder como una mahonesa.

Se puede hacer lo mismo cogiendo como base la leche de soja, con lo que obtendremos una «sojanesa».

Rectificar el sazónamiento.

### *«TXIMITXURRI»*

**6 o 7 dientes de ajo**  
**2 cayenas**  
**1 cucharilla de café de orégano**  
**El zumo de 1 limón**  
**1 cucharilla de café de pimentón**  
**Aceite de oliva**

## **Sal**

Aplastar en un mortero o batir en una batidora el ajo e ir añadiéndole el resto de los ingredientes.  
Guardar en una botella para cuando se vaya a usar.  
Emplearlo sobre asados a la parrilla, tanto carnes como pescados.

### *«TZATZIKI» de Elena de Jorge*

**2 pepinos pelados en dados enanos**  
**Yogur griego sin azucarar**  
**1 diente de ajo picado**  
**1 chalota pequeña picada**  
**Perejil picado**  
**Eneldo picado**  
**Aceite de oliva virgen extra**  
**1 chorrito de vinagre de sidra**  
**Sal y pimienta**

Mezclar todos los ingredientes y enfriar.

### *VINAGRETA DE FRUTOS SECOS*

**250 ml de aceite de nuez o avellanas**  
**250 ml de aceite de oliva virgen extra**  
**1 cucharada de piñones tostados**  
**1 cucharada de avellanas tostadas**  
**50 g de vinagre de sidra**  
**50 ml de zumo de limón**  
**Sal y pimienta negra recién molida**

**1 batidora americana**  
**1 embudo**  
**1 botella de cristal con tapón**

En una batidora batir vinagre + zumo + sal + pimienta.  
Destapar y añadir los frutos secos.  
Batir.  
Destapar y añadir los aceites.  
Batir.  
Meter la vinagreta en la botella.  
Listo.

### *VINAGRETA DE HIERBAS*

**250 ml de aceite de girasol**  
**250 ml de aceite de oliva virgen extra**  
**1 cucharada de perejil fresco picado**  
**1 cucharada de albahaca fresca picada**

**1 cucharada de estragón fresco picado**  
**50 ml de vinagre de sidra**  
**50 ml de zumo de limón**  
**Sal y pimienta negra recién molida**

**1 batidora americana**  
**1 embudo**  
**1 botella de cristal con tapón**

En una batidora, batir vinagre + zumo de limón + sal + pimienta.  
Añadir los aceites, unas vueltas y fuera.  
Añadir las hierbas picadas.  
Meter la vinagreta en la botella.  
Listo.

### *VINAGRETA DE MANDARINA*

**3 mandarinas (por un lado troceadas y por otro la piel menuda sin el blanco)**  
**400 ml de zumo de mandarina**  
**100 ml de vinagre de sidra**  
**100 ml de aceite de avellana**  
**Aceite de oliva**  
**Sal y pimienta**

Retirarles la piel a las mandarinas y eliminar con un cuchillo toda la parte interior blanca.  
Picarla en dados.  
En una olla, poner las cáscaras + pulpa + zumo + vinagre y arrimar al fuego.  
Que cueza unos 45 min. a fuego suave.  
Coger la mitad de la compota, colocarla en la batidora de vaso, añadir aceite de avellana + un poco de aceite de oliva y emulsionar.  
Retirar a un bol, añadir el resto de la compota de mandarina y revolver para que se vean los pedazos.  
Salpimentar.  
Listo.

### *VINAGRETA DE MOSTAZA*

**250 ml de aceite de girasol**  
**250 ml de aceite de oliva virgen extra**  
**100 ml de vinagre de sidra**  
**2 dientes de ajo pelados, sin el germen interior**  
**50 g de mostaza**  
**Sal y pimienta negra recién molida**

**1 batidora americana**  
**1 embudo**  
**1 botella de cristal con tapón**

En una batidora, batir ajo + mostaza + sal + pimienta + vinagre.  
Añadir los aceites en fino cordón.



Meter la vinagreta en la botella.  
Listo.

### **VINAGRETA «TERIYAKI»**

**250 g de carcasas de pollo muy troceadas**  
**2 dientes de ajo con su piel, aplastados**  
**2 cucharadas soperas de mantequilla**  
**1 chorrazo de armañac**  
**100 ml de *txakoli***  
**250 ml de salsa de carne**  
**2 cucharadas soperas de salsa *teriyaki***  
**2 cucharadas soperas de vinagre de vino tinto 1 pizca de grasa de pato**  
**El zumo de 1 limón**

En un sauté, soasar las carcasas de pollo + mantequilla + ajos.  
Verter armañac + *txakoli* y hervir.  
Añadir la salsa de carne y reducir durante 5 min.  
Añadir *teriyaki* + vinagre de vino tinto + grasa de pato + zumo de limón.  
Dejarlo reposar 15 min. y colarlo apretando, poniendo papel para eliminar impurezas.  
Listo.



**MASAS & PANES**

## *BICA DE LOLA*

**8 claras de huevo**  
**435 g de azúcar**  
**335 g de harina tamizada**  
**335 g de nata líquida montada + sal**  
**Sal**

### **Además:**

**Azúcar**  
**Anís**

Horno a 190 °C.

Montar las claras.

A medio montar, añadir el azúcar y continuar hasta que estén bien sujetas.

Añadir con cuidado la mitad de la harina (como para un bizcocho).

Añadir con cuidado la nata semimontada y la otra mitad de la harina.

Aromatizar con un poco de anís (opcional).

Introducirlo en un molde engrasado y enharinado.

Espolvorear con azúcar grano.

Cocer a 190 °C., durante 30-35 min.

Listo.

## *BIZCOCHO DE HIGOS*

**200 g de almendra en polvo**  
**150 g de azúcar tamizado en polvo**  
**1 pizca de canela en polvo**  
**95 g de harina tamizada**  
**120 g de higos secos**  
**195 g de mantequilla a punto de pomada**  
**3 yemas de huevo**  
**2 claras de huevo**  
**1 huevo entero**  
**30 ml de leche**  
**45 g de azúcar**  
**Mantequilla**  
**Harina**

Batir la mantequilla a punto de pomada con la batidora de mano, incorporar la almendra y el azúcar en polvo tamizados, y mezclar unos 2 min.

Añadir después la mezcla de canela y la harina.

Incorporar las yemas de huevo y el huevo entero, y batir durante 1 min.

Seguidamente, ir añadiendo poco a poco la leche y seguir trabajándolo 3 min. más.

Montar las claras en otro bol con el azúcar normal e incorporarlo a la mezcla anterior con la ayuda de una lengua.

Agregar los higos en dados de 1 cm y mezclar bien.

Pintar con mantequilla y harina un molde de tartas redondo de 26 cm de diámetro.  
Verter la mezcla en el interior y meterlo en el horno, previamente precalentado a 150 °C, durante 40-50 min.  
Hornear y dejar enfriar.

### *BIZCOCHO DE MANTEQUILLA*

**320 g de harina**  
**320 g de azúcar**  
**320 g de mantequilla**  
**6 huevos**  
**40 g de azúcar**  
**14 ml de coñac**  
**1 pizca de sal**

Cascar los huevos y separar las claras de las yemas.  
Blanquear las yemas en un bol junto con 280 g de azúcar y la sal.  
Agregar la mantequilla fundida.  
Tamizar la harina y agregarla poco a poco para que no se formen grumos.  
Montar las claras junto con los 40 g de azúcar restantes a punto de nieve y añadirlo a la mezcla anterior con la ayuda de una lengua.  
Agregar el coñac.  
Encamisar un molde con un poco de mantequilla y harina, y verter la masa en el interior.  
Hornear a 170 °C durante 1 hora aprox.  
Sacar del horno, desmoldar y pasar a una rejilla para que se enfríe bien.

### *BIZCOCHO DE NARANJA*

**120 g de mantequilla en pomada**  
**120 g de azúcar**  
**2 huevos**  
**120 g de harina**  
**10 g de levadura Royal**  
**El zumo de 1 naranja**

Para el bizcocho, rallar la piel de naranja y añadir la mantequilla en pomada y el azúcar.  
Añadir los 2 huevos y mezclar bien.  
Por último, añadir el zumo de naranja.  
Agregar la harina y la levadura a la mezcla anterior, tamizándolas.  
Sobre un molde con mantequilla y harina, estirar el bizcocho con unos 2 cm de altura y hornear 30 min. a 180 °C.

### *BIZCOCHO DE TÉ*

**20 g de té Earl Grey**  
**560 g de azúcar**  
**500 g de huevos**  
**2 g de sal**

**300 ml de nata líquida**  
**4 g de cáscara de limón rallada**  
**2 g de cáscara de naranja rallada**  
**1/2 vainilla rascada**  
**500 g de harina tamizada**  
**12 g de levadura en polvo**  
**200 g de mantequilla en pomada**

Horno a 180 °C.

Moler el té en el molinillo de especias y mezclar con el azúcar.

Batir los huevos + azúcar + té + sal + vainilla.

Agregar la nata + aromáticos (limón y naranja).

Añadir la mantequilla a punto de pomada en trozos y mezclar la harina tamizada + levadura.

No debe quedar una masa homogénea.

Ponerlo en un molde encamisado con mantequilla + harina.

Dejarlo reposar 1 hora a temperatura ambiente.

Hornear durante 30 min. aprox.

Listo.

### *BIZCOCHO DE YOGUR PARA CELÍACOS*

**6 huevos**  
**400 g de azúcar**  
**2 yogures naturales**  
**200 ml de aceite de oliva**  
**360 g de harina sin gluten**  
**2 sobres de levadura de repostería sin gluten**

Batir los huevos con el azúcar.

Añadir el yogur y el aceite y batirlo todo bien.

Agregar la harina y la levadura, y mezclarlo muy bien intentando que la masa no se baje.

Hornear a 180 °C con calor arriba y abajo durante 40 min.

### *BIZCOCHO «FINANCIERA» CON CHOCOLATE CALIENTE*

**200 g de mantequilla**  
**300 g de azúcar glas**  
**65 g de harina**  
**150 g de almendra en polvo**  
**185 g de claras de huevo**

*Para el chocolate caliente:*

**400 ml de leche entera**  
**120 g de mantequilla**  
**100 g de cobertura de chocolate (70 por ciento de cacao)**  
**20 g de azúcar**

Por un lado, en una cazuela colorear lentamente la mantequilla hasta que tenga un tostado avellana. Colar por un fino con cuidado para que no pase el suero quemado.

Dejar atemperar.

Mezclar en un recipiente amplio el azúcar glas, el polvo de almendra y la harina, todo ello tamizado por separado y pesado.

Incorporar a esta mezcla las claras removiendo con una espátula hasta que se incorpore bien.

Añadir la mantequilla de color avellana y, mientras, remover con la espátula, hasta obtener una masa homogénea y lisa.

Dejar reposar en la nevera bien tapado de 8 a 10 horas antes de cocer.

Transcurrido ese tiempo, meterlo en moldes de silicona para introducir en el horno.

Cocción a 200 °C durante 8-10 min., dependiendo del tamaño del bizcocho.

*Para el chocolate caliente:*

Hervir a fuego suave la leche con el azúcar.

Retirar del fuego y añadir el chocolate picado.

Triturar con la túrmix hasta que la mezcla quede homogénea.

Dejar que baje la temperatura de la mezcla a unos 50 °C aprox. antes de añadir la mantequilla.

En el momento de añadirla, hacerlo con la mantequilla bien fría y cortada en trocitos.

Servir rápidamente en tazas calientes.

### *BIZCOCHOS DE BONIATO de Luisa López*

**500 g de boniatos asados**

**200 g de harina integral**

**1 sobre de levadura en polvo**

**4 huevos**

**50 g de mantequilla derretida o de aceite vegetal si lo queremos completamente «vegeta»**

**100 g de azúcar moreno**

**Canela en polvo**

Mezclar harina + levadura + 1 pizca de canela.

Por otro lado, mantequilla + huevos batidos + boniato en puré.

Mezclar las dos preparaciones y poner la masa resultante en pequeños moldes engrasados y enharinados.

Hornearlos en el microondas a la máxima potencia durante unos 8 min. más o menos, hasta que quede cuajado como un bizcocho.

Dejar enfriar para desmoldar.

### *BOLLOS DE CARDAMOMO de Iban Yarza*

**780 g de harina**

**415-425 ml de leche (atención a la capacidad de absorción de la harina)**

**150 g de azúcar**

**150 g de mantequilla**

**18-25 g de levadura fresca o 6-8 g de levadura seca de panadería**

**9 g de sal**

**2 cucharadas de postre de cardamomo molido**

*Para el relleno (trabajado hasta hacer una crema):*

**120 g de mantequilla**

**120 g de azúcar moreno**

**80 g de almendra molida**

## **1 cucharada de postre de cardamomo molido**

### ***Para decorar:***

#### **Huevo y azúcar perlado (o almendra fileteada, al gusto)**

Fundir la mantequilla en leche caliente.

Cuando esté a temperatura corporal, desleír la levadura.

Incorporar el 75-80 por ciento de la harina y revolver con una cuchara de madera grande durante unos 5 min., hasta que coja correa.

Incorporar el resto de la harina y pasarlo a la mesa para amasarlo hasta que esté liso y brillante.

Dejarlo fermentar hasta que casi duplique el volumen.

Estirar con el rodillo sobre una superficie espolvoreada con harina y hacer un cuadrado de masa de menos de 1/2 cm de grosor.

Untar 2/3 con una fina capa de la crema de relleno.

Doblar la masa con una vuelta simple de hojaldre y hacer tiras de masa transversales (por el lado más corto).

Tendrían que salir unas 12-15, incluso más si la masa es fina.

Dejarlas reposar 10 min. y luego anudarlas.

Dejarlo fermentar hasta que se duplique el volumen, pincelar con huevo y azúcar perlado, y hornear a unos 220 °C durante 10-12 min.

Listo.

## ***BROWNIE CASERO DE CHOCOLATE***

**225 g de chocolate al 66 por ciento**

**170 g de mantequilla**

**170 g de huevos**

**340 g de azúcar**

**1 pizca de sal**

**1/4 de vaina de vainilla**

**113 g de harina tamizada**

Fundir en un bol al baño maría el chocolate y la mantequilla.

Con la ayuda de una lengua, mezclar homogéneamente y reservar.

Mezclar en otro bol los huevos, el azúcar y la sal.

Añadir el interior de la vaina de vainilla y mezclarlo todo bien, procurando que no se incorpore aire.

Agregar a la mezcla anterior el chocolate ya fundido y remover hasta obtener una masa homogénea.

Añadir la harina tamizada en forma de lluvia e ir incorporándola poco a poco con la ayuda de una lengua.

Precalentar el horno a 180 °C.

Colocar un papel sulfurizado sobre una placa metálica y untarlo de mantequilla.

Verter la mezcla final y hornear 20 min.

Verificar el punto de cocción con la ayuda de un palillo (si el palillo sale limpio la cocción será la correcta; si no, dejarlo unos 5 min. más).



### *BROWNIES «HIPPIES» DE CHOCOLATE*

**150 g de chocolate negro en pedazos**  
**150 g de mantequilla**  
**3 huevos batidos**  
**375 g de azúcar moreno o moscovado**  
**1 chorro de extracto de vainilla**  
**125 g de harina**  
**1 pizca de bicarbonato**  
**30 g de cacao en polvo**  
**150 g de remolacha cruda rallada**  
**1 puñado de frambuesas**  
**Azúcar en polvo**

Horno a 180 °C.

En un molde rectangular untado de mantequilla, forrado de papel sulfurizado + untado de mantequilla, fundir al baño maría el chocolate + mantequilla.

Mezclar huevos + azúcar + extracto de vainilla con varillas eléctricas + sal.

Añadir al batido el chocolate derretido + harina + bicarbonato + cacao.

Una vez mezclado, añadir remolachas + frambuesas enteras.

Meterlo en el molde y hornear 40 min. aprox.

Cuando esté tibio, desmoldar, espolvorear azúcar en polvo y cortar en cuadrados.

### *«CIABATTOIDE» Y «FOCACCIOIDE» SIN AMASADO de Iban Yarza*

#### *Para la masa:*

**500 g de harina panificable**  
**375-415 ml de agua helada (1 jarra con mucho hielo)**  
**10 g de levadura de panadero (3 g si es seca de sobre)**  
**10 g de sal**  
**Aceite**  
**Harina**

#### *Para el relleno de la «focaccioide»:*

**1 picadillo hecho con 1 manojo de perejil, 1 diente de ajo, sal y aceite de oliva hasta que quede un puré ligero al pasarlo por la batidora**  
**Aceitunas negras de las buenas**  
**Sal gorda para decorar**

Desleír la levadura en el agua helada y mezclar todos los ingredientes con la mano o con una cuchara.



Tendría que quedar una masa pegajosa, poco más que un puré denso.

Mezclar someramente y plegar un par de veces la masa sobre sí misma, y dejarla en la nevera toda la noche.

La idea es que la masa no coja temperatura.

Al día siguiente, verter la masa sobre una superficie bien aceitada y plegarla intentando que adquiriera tensión.

Dejarla fermentar 30-40 min. y volver a plegarla (añadir aceite a la superficie de trabajo si es necesario).

Al cabo de otros 45 min. la masa se habrá relajado otra vez.

Volver a plegarla con cuidado de no desgastarla.

Repetirlo otra vez si fuera necesario (si la masa aún no ha cogido volumen).

Una vez que la masa casi haya doblado su volumen, volcarla con cuidado sobre una superficie muy enharinada, cortarla en dos largas tiras y transferirlas con las manos bien enharinadas a una hoja de papel de hornear.

Dejarlas reposar 1/2 hora y meterlas en el horno a 250 °C.

Durante los primeros 10-15 min. de la cocción, crear humedad (mediante un vaporizador y/o echando agua en una bandeja metálica cuando el pan entra en el horno).

Pasados esos 10-15 primeros min., retirar la bandeja de agua y proseguir con la cocción a 230-240 °C durante otros 25 min.

Pasado ese tiempo el pan estará cocido.

Se puede dejar con el horno apagado otros 30 min. para una corteza más crujiente.

*Para la «focaccioide»:*

En vez de cortar la masa ya fermentada, dejar que ocupe una bandeja cuadrada y frotarla con aceite y el relleno, haciendo hendiduras con los dedos para que el aceite y sus aromas penetren en la masa.

Dejarla fermentar 1/2 hora y hornear igual que la *ciabatta*.

## **EMPANADA DE BACALAO Y PASAS**

**1 kg de masa fresca de pan**

**100 ml de aceite de oliva**

**Harina**

*Para el relleno:*

**4 cebolletas grandes cortadas en tiras**

**50 ml de aceite de oliva**

**1 pizca de pimentón dulce de La Vera**

**2 dientes de ajo picados**

**2 cucharadas soperas de perejil picado**

**750 g de bacalao desalado y desmigado, bien seco**

**1 puñado de pasas de Corinto**

**1 huevo batido**

**Sal**

Horno a 180 °C.

Adquirir en una panadería de confianza 1 kg de masa fresca de pan.

Introducirla en un bol amplio, añadirle aprox.

100 ml de aceite de oliva virgen e ir amasándola hasta que se integre.

En una cazuela amplia a fuego medio con aceite, introducir la cebolleta + sal y sudar 30 min.

Añadir ajo + perejil + pimentón + sal.

Sobre una superficie enharinada, estirar la masa con un rodillo y moldear 2 círculos (uno algo más grande que el otro) de unos 30 cm de diámetro y 3 mm de grosor. Reservar los recortes de masa.

Extender el círculo de masa más pequeño en una bandeja de horno ligeramente aceitada. Extender una fina capa de la verdura rehogada, encima el bacalao desmenuzado, bien seco, y las pasas de Corinto.

Cubrir con el círculo más grande de masa, cerrar y sellar los bordes. Pellizcarlos ligeramente haciendo un pequeño levante a todo el borde, de forma que quede trenzado. En la parte central de la empanada, abrir una pequeña chimenea y adornarla con los recortes. Deben ser finos para que se horneen, se doren y se tuesten a la vez que el resto. Es importante que la empanada quede bien fina y uniforme, para que, una vez horneada, resulte delicada y ligeramente hojaldrada.

Por último, con una brocha, untar la superficie con huevo batido y hornear a 180 °C durante 1 hora. Dejarla enfriar y comerla.

Listo.

### *EMPANADAS CRIOLLAS de Sany Maidana*

#### ***Para la masa:***

**1,5 kg de harina**  
**100 g de manteca de cerdo o mantequilla**  
**200 ml de agua tibia**  
**1 cucharada de café de sal gruesa**

#### ***Para el relleno:***

**500 g de carne de ternera picada a cuchillo**  
**150 g de cebolla**  
**1/2 pimiento rojo**  
**1/2 pimiento verde**  
**1 cucharada de café de pimentón molido**  
**Aceite de oliva**  
**Sal**  
**2 huevos cocidos**  
**100 g de aceitunas verdes**  
**Tallos verdes de cebolleta tierna**  
**1 huevo batido para pintar**

#### ***Para el relleno:***

Cortar la carne en trozos pequeños, muy pequeños, pero a cuchillo. En una sartén mediana, colocar 2 cucharadas de manteca vegetal o de aceite de oliva. Picar la cebolla y los pimientos y freírlo sobre fuego mediano hasta que la cebolla comience a dorarse. Añadir la carne. Sazonar al gusto con sal y pimentón molido. Freír, mezclando de vez en cuando, hasta que la carne se dore por todos los lados. Retirar la sartén del fuego. Agregarle el huevo y las aceitunas y dejar hasta que se enfríe.

#### ***Para la masa:***

Verter la harina sobre una superficie plana, formando un montón. Hacer una depresión en el centro de la masa. Ponerle unas cucharadas de mantequilla o la manteca de cerdo y mezclar.

Llenar una taza con agua tibia y disolver la sal en ella.  
Incorporar gradualmente este líquido a la masa, amasando durante 10 min. hasta que sea suave y elástica.  
Reservar en la nevera.  
Estirar la masa con el rodillo y cortar discos de un diámetro de 10 cm.  
Enharinar las manos.  
Sostener el círculo de masa en una mano y ponerle 1 cucharada del relleno en el centro con la otra.  
Apretar los bordes y plegarlos haciendo un repliegue hasta que se unan, para que no se escapen ni el relleno ni los jugos.  
Calentar el horno y enharinar una placa de aluminio.  
Ubicar las empanadas sobre la lámina y hornear 15 min. a 200 °C.

### *EMPANADILLAS «YOKO ONO»*

**1 kg de acelgas (las pencas picadas finas y el verde en tiras)**

**2 cebolletas picadas**

**2 dientes de ajo picados**

**Perejil picado**

**150 g de queso de Burgos**

**250 g de queso tipo feta, desmigado**

**150 g de mozzarella**

**1 huevo batido**

**Pasta filo**

**Mantequilla fundida**

**Aceite de oliva, sal y pimienta**

Horno a 200 °C.

En una olla, sofreír en aceite de oliva las cebolletas + ajo + pencas.

Añadir el verde de acelga y dejar que se estofe unos minutos.

Echarlo en un bol y dejar enfriar.

Añadirle perejil picado + sal + pimienta + queso de Burgos roto con las manos + feta + mozzarella + huevo.

Extender una plancha de filo, embadurnarla de mantequilla + aceite con una brocha y pegar otra hoja encima.

Repetir la operación 4 veces.

Cortar en tiras rectangulares, colocar relleno y doblarlas en triángulos.

Colocarlas sobre papel sulfurizado y al horno, durante 20 min.

### *GALLETA DE CHOCOLATE Y LIMA*

**20 g de ralladura de lima 150 g de chocolate**

**175 g de harina**

**30 g de cacao**

**5 g de bicarbonato**

**150 g de mantequilla**

**50 g de azúcar**

**120 g de azúcar moreno 3 g de flor de sal**

Cortar el chocolate en trozos pequeños y juntar con la ralladura de lima.

Reservar.

Tamizar la harina, el cacao y el bicarbonato, y mezclarlos en un bol.

Reservar.

Mezclar la mantequilla a punto de pomada con el azúcar moreno, el azúcar y la sal.

Incorporar poco a poco la mezcla de harina, cacao y bicarbonato.

Mezclar bien y agregar la piel de lima y el chocolate picado.

Trabajarlo bien.

Hacer rulos de la masa obtenida con la ayuda de papel film.

Meterlo en la nevera durante 3 horas hasta que coja cuerpo.

Cortar rodajas de 1,5 cm de grosor y hornear a 180 °C durante 7 min. sobre papel sulfurizado.

Listo.



### **GALLETAS CROCANTES «ONEKA»**

***Para las galletas crocantes de chocolate:***

**100 g de chocolate negro al 66 por ciento**

**40 g de *corn flakes* azucarados**

**10 g de piel de naranja confitada**

***Para las pieles de naranja confitada:***

**20 g de pieles de naranja**

**500 ml de agua**

**500 g de azúcar**

***Para las pieles de naranja confitada:***

Pelar las naranjas con un pelador muy fino, dejándolas sin nada de piel blanca.

Escaldar las pieles partiendo siempre de agua fría y escurriendo cuando lleven 1 min. de hervor.

Repetir esta operación otras 2 veces.

Colocarlas en una cazuela para confitarlas en un sirope que se realizará con 500 ml de agua y 500 g de azúcar a fuego lento durante unos 30 min., hasta que adquiera un cuerpo traslúcido.

***Para las galletas crocantes de chocolate:***

Fundir el chocolate a 55-60 °C, enfriarlo a 28-29 °C y remontarlo a 30-31 °C.

Aplastar con suavidad los cereales, sin presionar demasiado para que no se hagan polvo.

Cortar las pieles de naranja confitada en cubos de 2 a 3 mm.

Añadir los cereales y las pieles de naranja al chocolate y mezclar con cuidado.

Colocar la preparación sobre un plato en forma de rocas o sobre un papel sulfurizado dándole forma rectangular de 8 cm de largo x 4 cm de ancho x 3 mm de espesor.

Dejar enfriar y servir.

### **GALLETAS DE CHOCOLATE Y AVELLANAS**

**250 g de mantequilla**

**120 g de azúcar**

**40 g de yemas de huevo**

**250 g de harina**

**12 g de levadura en polvo**  
**200 g de chocolate negro picado**  
**100 g de avellana tostada picada**

Horno a 180 °C.

Juntar la harina tamizada y la levadura y mezclar bien.

Mezclar a mano la mantequilla y el azúcar.

Agregar las yemas y mezclar de nuevo.

Ir añadiendo la harina con la levadura.

Añadir el chocolate y las avellanas.

Reposar la masa 2 horas en el frigorífico.

Dar forma redonda a la masa y chafarla un poco.

Cortarla.

Colocar sobre una bandeja de horno cubierta con papel sulfurizado.

Hornear durante 15 min.

### *GALLETAS SALADAS DE JAMÓN de Aran Goyoaga*

Es una masa sin gluten.

Las harinas se pueden combinar y sustituirlas por harina de trigo, aunque a lo mejor haya que adaptar la cantidad de leche al final.

**80 g de harina de arroz integral**  
**30 g de harina de quinoa**  
**25 g de harina de tapioca**  
**1 pizca de sal**  
**1/2 cucharilla de café de tomillo limón picado fino**  
**50 g de jamón**  
**55 g de mantequilla, a temperatura ambiente**  
**1 huevo**  
**1 cucharada sopera de leche**  
**Pimienta rosa**  
**Sal**

En una sartén, freír el jamón hasta que esté crujiente, enfriar y cortar en tiras finas.

En un bol, mezclar harinas + sal + tomillo + jamón en tiras, añadir la mantequilla y amasar con las manos hasta conseguir una mezcla harinosa pero no demasiado fina.

Deben quedar algunos trocitos de mantequilla del tamaño de guisantes.

Batir huevo + leche, añadirlos a la base de harina y mezclar hasta conseguir una masa.

No trabajarla demasiado, solo hasta que se forme en una bola.

Cubrir con film y formarlo en un rectángulo de unos 7-10 mm de grosor.

Dejar enfriar en el frigorífico unas 2 horas.

Sacar la masa del frigorífico y, con una brocha, pintar con clara de huevo y añadir 1 pizca de sal y pimienta rosa molida.

Cortar la masa en unas 10 galletas alargadas y cocerlo a 180 °C durante unos 15-20 min.

### *«LAHMACUN» de Iban Yarza*

**1 porción de masa para pizza**  
**75 g de carne de cordero picada**  
**1 tomate pequeño**  
**1/4 de cebolleta**  
**1 diente de ajo**  
**1/4 de pimiento verde**  
**1/2 manojo de perejil**  
**1 limón**  
**1 chorrito de aceite**  
**Sal, pimienta negra, pimentón y comino**

Coger una porción de la masa y estirar la masa muy fina.

Mientras reposa, picar en una tabla todos los ingredientes, hasta crear una masa aromática y homogénea (si tiene demasiado líquido, dejarla escurrir un poco).

Esparcirla homogéneamente por la masa, sin echar demasiado, y meterlo en el horno a tope (dependiendo del horno, puede estar de 3 a 6 min.).

Una vez listo, picar perejil y echar 1 chorro de limón antes de comerlo.

### *MAGDALENAS DE ALMENDRAS*

**200 g de mantequilla**  
**200 g de azúcar en polvo**  
**80 g de harina tamizada**  
**80 g de polvo de almendra bien fino**  
**2,5 g de levadura en polvo**  
**180 g de claras de huevo**  
**20 g de miel**

Fundir la mantequilla y reservar para que se enfríe un poco.

Mezclar en un bol harina + polvo de almendra + levadura + azúcar en polvo, todo ello tamizado.

Romper las claras con la ayuda de una varilla y agregar la mezcla de secos.

Añadir la mantequilla y la miel y removerlo bien todo.

Meterlo en la nevera para que coja cuerpo durante 6 horas.

Introducir en moldes y agregar 45 g de la mezcla.

Hornear a 200 °C durante 13 min.

Sacar del horno, dejar enfriar un poco y desmoldar.

Colocarlas sobre una rejilla para que se enfríe a temperatura ambiente y listas para servir.

### *MASA MADRE de Iban Yarza*

Día 1: Mezclar harina integral (de trigo o centeno) con agua hasta obtener una papilla densa.

Día 2: Revolver la mezcla.

Día 3: Descartar la mitad de la mezcla y añadir harina y agua hasta tener la cantidad inicial.

Día 4: Descartar la mitad de la mezcla y añadir harina (blanca de trigo) y agua hasta tener la cantidad inicial.

Día 5: Descartar la mitad de la mezcla y añadir harina (blanca de trigo) y agua hasta tener la cantidad inicial.

Para el día 4 o 5, la masa ya será capaz de duplicar su volumen en pocas horas. Entonces ya está lista para hacer pan.

### *MEGAGALLETA O GALLETA EN CAZUELA*

**200 g de harina**  
**180 g de harina de almendra**  
**1,5 cucharaditas de levadura en polvo**  
**1 cucharilla de café de bicarbonato**  
**1,5 cucharillas de café de sal**  
**225 g de mantequilla en pomada y algo más para engrasar la sartén**  
**140 g de azúcar moreno**  
**200 g de azúcar blanco**  
**2 cucharadas soperas de extracto de vainilla natural**  
**2 huevos grandes**  
**225 g de Toblerone partido en onzas**  
**Azúcar glas**

Horno a 175 °C.

Engrasar una sartén antiadherente.

Poner en un bol harinas + levadura + bicarbonato + sal.

En otro bol mezclar azúcar + mantequilla + vainilla.

Añadir los huevos uno a uno, mezclando.

Añadir la harina y mezclar suavemente.

Añadir la mitad del chocolate a la masa y mezclar.

Repartir la masa por la sartén e incrustar el resto de las onzas.

Hornear entre 35 y 45 min.

Sacar y dejar que se enfríe.

Espolvorear con azúcar glas.

### *MIGAS CON PANCETA Y CHORIZO de los hermanos Pedraza*

**1 kg de pan de masa blanca**  
**250 g de panceta de cerdo fresca**  
**250 g de chorizo fresco**  
**1 cabeza de ajos**  
**2 hojas de laurel**  
**Aceite de oliva**  
**Agua**

Limpiar la corteza del pan, cortarlo en cuadros pequeños y regar con agua hasta que el pan esté humedecido.

En una sartén, dorar la panceta junto con los ajos.

En otra sartén dorar el chorizo y escurrir.

Echar el pan remojado + laurel en la sartén junto con la panceta y dar vueltas con la espumadera hasta que se suelte la miga.

Entonces, añadir el chorizo.  
Listo.

### *PAN DE MAÍZ de Gabriella Ranelli*

**90 g de sémola de maíz**  
**130 g de harina**  
**60 g de azúcar**  
**1/2 cucharilla de café de sal**  
**3 cucharillas de café de levadura en polvo**  
**1 huevo batido**  
**240 ml de leche**  
**2 cucharillas de café de mantequilla fundida (o grasa de beicon)**  
**1 taza de granos de maíz (opcional)**

Precalentar el horno a 220 °C.  
Engrasar los moldes.  
Mezclar todos los ingredientes secos y añadir la leche, huevo y mantequilla fundida.  
Hornear 12 min. para minis y 20 para grandes.

Combina muy bien con una ensalada de espinacas, jamón o incluso huevos fritos.  
También son buenos con un poco de Philadelphia y una mermelada de pimienta de Espelette con membrillo.

### *PAN DE MASA MADRE NATURAL de Iban Yarza*

**475 g de harina panificable (de fuerza)**  
**25 g de harina integral de centeno o trigo**  
**290-300 ml de agua**  
**200 g de masa madre natural burbujeante**  
**10-12 g de sal**

Alimentar la masa madre natural y esperar a que esté llena de burbujas y haya ganado volumen.  
Mezclar todos los ingredientes y amasar.  
Tapar y esperar 1/2 hora.  
Amasar cada 10-15 segundos, dándole ese tiempo de amasado y reposo hasta que esté amasado del todo.  
Repetir este proceso unas 4 veces.  
Entonces, a mitad del proceso, se le puede dar un pliegue, como doblar un folio para meterlo en un sobre (aunque no es necesario).  
Pasadas unas 3 o 4 horas (cuando haya ganado volumen, aunque no llegue a doblarlo), formar la hogaza.  
Colocarla en un bol grande forrado con un paño enharinado, para que no se pegue.  
Dejar fermentar otras 3 horas, hasta que casi se haya duplicado su volumen y al hacer un corte se vea claramente que la miga está formada.  
Hornear en un horno precalentado fuerte (240 °C) durante unos 10 min., y luego proseguir hasta completar 1 hora, bajando la temperatura a medida que avance la cocción, hasta llegar a los 210-200 °C.  
Si el pan se empieza a dorar demasiado, cubrirlo con papel de aluminio.  
Una vez hecho, dejarlo enfriar en una rejilla y esperar al día siguiente para probarlo.



## *PAN DE MOLDE de Iban Yarza*

### **Prefermento (24 horas):**

**300 g de harina de trigo**

**2 g de levadura fresca**

**180 ml de agua**

### **Para la masa:**

**525 g de harina de trigo**

**265 ml de agua**

**20 g de levadura**

**14 g de sal**

24 horas antes, mezclar los ingredientes del prefermento y amasarlos hasta que estén bien mezclados. Guardarlo en la nevera con papel film.

El día del horneado, mezclar los ingredientes con el prefermento.

Amasar bien (10-15 min.) y dejar reposar 10 min.

Formar 4 bolas y disponerlas en el molde engrasado (o en 2 pequeños).

Dejar fermentar 1 hora y hornear a 220 °C unos 25 min., sacarlo del molde y volver a meterlo en el horno (apoyado en el costado) para que se acabe de hornear durante otros 8 min.

## *PAN DE QUESO O CHIPA de Cauê Tessuto*

**150 g de almidón de yuca agrio**

**150 g de un queso curado**

**20 ml de mantequilla derretida**

**20 ml de leche**

**1 huevo entero**

**Aceite**

**Sal y pimienta**

Trabajar el almidón con las manos para sacarle los grumos que pueda tener hasta que esté todo homogéneo.

Ir agregándole la mantequilla templada, derretida en el microondas, hasta que se quede como arena mojada.

Repetir el mismo proceso con la leche y después con el huevo hasta que adquiera consistencia de masa, que se pueda trabajar sin que se quede pegada a la mano.

Finalmente, agregar el queso rallado y mezclarlo todo bien.

Formar bolitas y ponerlas en una bandeja untada con aceite.

Cuando la bandeja esté llena, hacer con el dedo una marca como un ombligo en cada uno de los panes.

Hornear unos 10 min. a 160 °C y 5 min. más para darle color al queso a 180 °C.

Sacarlo y comerlo al momento.

Se endurece muy rápido.

## *PAN DE TRIGO, CENTENO, PASAS Y NUECES de Iban Yarza*

### **Para el prefermento:**

**140 g de harina de fuerza**

**6 ml de agua**  
**1 g de levadura de panadero**

***Para la masa:***

**400 g de harina de fuerza**  
**100 g de harina integral de centeno**  
**290 ml de agua (ajustar según la harina)**  
**100 g de pasas de Corinto**  
**100 g de nueces**  
**15 g de caramelo/miel/sirope**  
**12 g de sal**  
**6 g de levadura de panadero**  
**Un poco de miel**

El día anterior, deshacer la levadura en la harina frotándola entre las manos, incorporar el agua y amasar hasta que se forme una pelota homogénea (costará que se absorba el agua). Meter la pelota de masa en un bote hermético, dejarla 1 hora a temperatura ambiente y después dejarla en la nevera a baja temperatura durante 24 horas.

Al día siguiente, sacar el bote con el prefermento de la nevera y agregarle los ingredientes de la masa, menos las pasas y las nueces, mezclándolo todo bien. Como el prefermento estará frío, conviene poner el agua tibia. Las harinas varían en cuanto a su capacidad de absorber agua, así que tal vez haya que ajustar la cantidad de agua. Queremos una masa que se pegue ligeramente a las manos pero que, tras un poco de amasado, deje de hacerlo. Amasarla durante unos 10 min. Aplastarla y plegarla, girar 90° y repetir la operación durante el tiempo de amasado, hasta que la masa vaya cobrando elasticidad y suavidad. Una vez acabado el amasado, incorporar las pasas y las nueces amasando suavemente otra vez durante unos segundos, hasta que todo esté homogéneamente incorporado. Dejarla fermentar en un lugar tibio (ni frío ni caliente), a unos 21 °C, hasta que se haya hinchado cerca del 50 por ciento (alrededor de 1 hora, tal vez un poquito más). Amasar formando una barra u hogaza. A continuación, dejarla fermentar otra hora (antes de que llegue a doblar su volumen) en un trapo enharinado. Hay que utilizar algún objeto como tope en el trapo para dar soporte durante la fermentación y que la masa no se desparrame. Antes de que el pan esté fermentado del todo, precalentar el horno a 230 °C con la bandeja dentro. Hacerle unos cortes y pulverizar. Una vez lista la masa, meterla en el horno y tenerla allí unos 45-50 min., bajando la temperatura a lo largo de la cocción hasta acabar cerca de los 200 °C. Sacar el pan a una rejilla para que se enfríe bien aireado.

## ***PIZZA DE CABRA CON ALCACHOFAS***

**2 panes pita abiertos en dos, tostados**  
**2 rulos de queso de cabra con ceniza un poco curado, no muy tierno**  
**5 alcachofas crudas limpias en agua + limón**  
**1 chalota picada**

**1 pizca de tomillo fresco**  
**Cebollino picado**  
**Cebollino cortado en bastones de 8 cm**  
**Zumo de limón**  
**Aceite de oliva**  
**Sal y pimienta**

Cortar las alcachofas en láminas finas, con la mandolina.  
Aliñarlas con chalota + tomillo + zumo de limón + aceite + sal y pimienta + cebollino picado.  
Cortar el queso de cabra en rodajas y acomodarlas sobre las pitas.  
Encima apoyar la ensalada de alcachofas, repartida.  
Cubrir con los bastones de cebollino + 1 cordón de aceite de oliva virgen.

## *PIZZA MARGARITA*

### *Para la masa:*

**250 ml de agua**  
**12 g de levadura prensada**  
**500 g de harina**  
**2 cucharadas soperas de aceite de oliva**  
**Sal y azúcar**

### *Para la guarnición:*

**Salsa de tomate**  
**Beicon en medias lonchas finas**  
**Queso mozzarella**  
**Hojas de albahaca frescas**  
**Aceite de oliva**

Horno a 200 °C.

Mezclar agua templada + levadura.

En un robot amasador, poner harina + sal + aceite + azúcar, accionar y añadir levadura + agua fría.

Amasar hasta que se forme una bola.

Si queda seca, añadir agua; en caso contrario, un poco de harina.

Sacar la masa del robot, trocearla e introducirla en un bol, tapado.

Dejarla reposar 25 min. cerca de alguna fuente de calor.

Con la ayuda de un rodillo, extenderla hasta hacerla fina.

Colocarla sobre una bandeja de horno y guarnecerla con salsa de tomate + queso mozzarella + beicon + albahaca y rociarla con aceite de oliva.

Hornearla unos 20 min.



## *PIZZA PARA LOS QUE NUNCA HARÍAN PIZZA de Iban Yarza*

### *Para la masa (para 2 medianas o 3 pequeñas):*

**400 g de harina panificable**  
**100 g de sémola fina de trigo (o harina de trigo duro)**

**300-320 ml de agua (según la absorción de la harina)**  
**20 ml de aceite de oliva**  
**10 g de sal**  
**5 g de levadura de panadero (1,5 g si es levadura seca de panadero)**

***Para el relleno:***

**2 o 3 cucharadas soperas de salsa de tomate concentrada (o tomate fresco hecho puré y escurrido)**  
**75-100 g de mozzarella (escurrida)**  
**5-10 filetes de anchoa**  
**1 chorrito de aceite de oliva**  
**Albahaca u orégano para condimentar al gusto**

El día anterior (o varios días antes), mezclar los ingredientes de la masa en un bol durante unos 3 min. Amasarlos someramente para que se amalgame bien y dejarlo reposar tapado durante 1 hora. Después meterlo en la nevera todo 1 día (aguanta sin problemas 3 o 4 días).

Sacarlo de la nevera 1 hora antes de hornear y formar bolas de unos 250-300 g. Dejarlo reposar.

Precalentar el horno a la máxima potencia con una bandeja dentro.

Pasada la hora, estirar la masa de la pizza, untar con 2 o 3 cucharadas de tomate, esparcir el queso y las anchoas, y sazonar con 1 chorrito de aceite de oliva y las hierbas escogidas.

Hornear con el horno a tope (dependiendo del horno, puede estar de 2 a 6 min.).

### ***PIZZAS «A TODA MECHA»***

**3 panes pita**  
**1 mozzarella fresca**  
**6 cucharadas soperas de salsa de tomate**  
**6 tomates confitados**  
**6 hojas de albahaca**  
**1 puñado de lardones finos de beicon**  
**Yemas de huevo**  
**Aceite de oliva**  
**3 puñados de rúcula**  
**1 cuña de queso parmesano**

Horno a 220 °C.

Abrir las pitas en dos, colocarlas en una bandeja de horno, sobre papel de aluminio, y rociar con aceite. Ponerles tomate + tomate confitado + albahaca + lardones + mozzarella + un poco de parmesano.

Hornear 15 min.

Aprox.

1 min. antes de terminar, coronar la pizza con 1 yema de huevo en medio.

Aliñar las lechugas.

Sacar las pita-pizzas del horno y escoltar con la rúcula aliñada + lascas de queso.

### ***«PLUM-CAKE» DE PLÁTANO***

**500 g de plátano maduro pelado**  
**175 g de mantequilla blanda**

**125 g de harina**  
**125 g de azúcar en polvo**  
**2 huevos**  
**1 pizca de levadura en polvo**  
**1 cucharada de miel**  
**1 pizca de sal**

Horno a 180 °C.

Cortar el plátano en dados.

Colocar una sartén con mantequilla a fuego fuerte, añadir la fruta, dar vueltas + miel durante 1 min. y retirar.

Mezclar con la varilla en un bol la mantequilla + azúcar en polvo y añadir los huevos uno a uno + levadura + harina + sal.

Agregar delicadamente el plátano salteado y su jugo.

Introducir la mezcla en el molde y hornear 45 min., hasta que la superficie se tueste y, al pinchar con una aguja, salga seca y sin rastro de masa cruda.

Esperar 10 min. antes de desmoldar.

### *ROSCÓN DE REYES de Iban Yarza*

**140 g de prefermento (masa madre, pie de masa, esponja)**  
**120 ml de infusión de leche con cítricos, canela, ron y agua de azahar**  
**340 g de harina de fuerza**  
**70 g de azúcar**  
**15 g de levadura fresca**  
**2 huevos**  
**60 g de mantequilla**  
**3 cucharillas de café de ron**  
**2 cucharillas de café cortas de agua de azahar**  
**Ralladura de limón**  
**1 pizca de sal**  
**Calabaza y guindas escarchadas, azúcar, almendras, etc., para decorar**  
**Huevo batido para decorar**  
**Canela, piel de limón y naranja para cocer en la leche**

#### *Para el prefermento:*

**90 g de harina**  
**50 ml de leche**  
**2 g de levadura**

#### *Para el prefermento:*

Mezclar los ingredientes y dejar unas 3 horas a temperatura ambiente.

#### *Para el rosco:*

Horno a 220-200 °C.

Hacer una infusión con leche + piel de cítricos + canela.

Que rompa el hervor y repose unos minutos.

Añadir el ron + agua de azahar y, una vez tibio, tomar 60 g de la infusión e incorporarle el resto de los ingredientes.

Agregar el fermento natural a la harina + levadura fresca + sal + ralladura + huevos y los líquidos.

Ir mezclando la masa del roscón.

Amasar bien.

Incorporar la mantequilla cuando llevemos por lo menos 1 min. amasando.

Amasar entonces 10 min más.

La masa será ligera y pegajosa; amasarla con cuidado hasta que esté lisa, muy suave y brillante.

Fermentar 1 hora hasta que se duplique el volumen.

Antes de formar el roscón, hacerle un pequeño masaje y esperar unos 10-15 min.

Se forma como un roscón (haciendo un agujero en medio y estirando como una correa).

Una vez estirado, introducir la sorpresa, pincelar con huevo y dejar reposar en la bandeja cubierta con papel de hornear.

Cuando haya vuelto a doblar volumen (45-60 min), pincelar de nuevo con huevo, poner la fruta y el azúcar, y hornear unos 16-18 min.

## *ROSQUILLAS ROCEÑAS de Tati de Jorge*

**6 huevos**

**1 kg de harina**

**300 g de azúcar (para la masa)**

**500 g de azúcar (para envolverlas)**

**2,5 sobres de levadura**

**20 g de anís molido**

**1/2 vaso de anís**

**1/2 vaso de zumo (el de 1 limón y el resto, hasta llenar el vaso, de naranja)**

**1/2 vaso de aceite de girasol**

**La ralladura de la piel de 1,5 limones y de 1/2 naranja**

**Aceite de girasol para freírlas**

Separar las yemas de las claras.

Batir las claras con la batidora hasta que estén muy espumosas (casi a punto de nieve).

Entonces añadir las yemas y batir.

Agregar el azúcar y ¡a meter las manos!

Añadir la levadura + zumo + anises molidos + anís + vaso de aceite + ralladura, sin dejar de remover con las manos.

Lo último que se incorpora es la harina.

Ir espolvoreando en la superficie e ir amasando.

La masa ha de ir engordando.

Se sabe que ya está cuando, con las manos enharinadas, se pueden formar bolas, se trabajan bien y no se pegan.

Se hacen bolas y se colocan sobre la superficie enharinada.

Con una cierta habilidad —hay que ser rápido—, montar una sobre otra —para hacerlas dobles— y aplastarlas un poco para que se peguen.

Introducirles el dedo en el centro para hacerles un agujero y echarlas en abundante aceite caliente.

De entrada se hunden en el aceite, pero rápidamente salen a la superficie.

Ahí entra en funcionamiento «el palito» o similar: se introduce en el agujerito del centro y se hace girar la rosquilla sobre sí misma; si no, el agujero tiende a cerrarse y queda una especie de buñuelo.

Con una espumadera, vuelta, vuelta y otra vuelta hasta que se doren.

Escurrirlas de aceite y, aún calientes, rebozarlas en azúcar (rosquillas listas).



**POSTRES & SALSAS DULCES**

## *ARROZ CON LECHE de Nacho Manzano*

**5 l de leche**  
**150 g de arroz**  
**1/2 corteza de limón**  
**1 rama de canela**  
**250 g de azúcar**  
**125 g de mantequilla**  
**Sal**

En una olla poner 1 l de leche, la canela, el limón y la sal.  
Cuando rompa el hervor, incorporar el arroz y remover sin parar a fuego vivo hasta que se evapore.  
Bajar el fuego al mínimo e ir añadiendo leche ya hervida en cantidades muy pequeñas.  
Ir removiendo todo el tiempo e incorporando leche cuando se vaya secando.  
Acabada la leche, añadir la mantequilla y el azúcar, mezclar bien y retirar.  
Disponer en platos hondos y requemarlo con un poco de azúcar.

## *ARROZ CON LECHE AROMATIZADO*

**3 l de leche entera**  
**4 cáscaras de limón**  
**1 rama de canela**  
**1 rama de vainilla seca**  
**150 g de arroz de grano redondo**  
**125 g de mantequilla**  
**300 g de azúcar**  
**1 cucharada de café de coñac**  
**1 cucharada de café de anís**  
**1 cucharada sopera de pacharán**  
**1 pizca de sal**

Hervir la leche entera.  
Añadir canela + cáscara de limón + vainilla.  
Incorporar el arroz y remover durante 30 min., suave y continuo.  
Añadir la mantequilla y remover otros 40 min. a fuego muy suave.  
Subir ligeramente el fuego y añadir el azúcar, los alcoholes y 1 pizca de sal.  
Colocarlo en una fuente y dejarlo templar encima de la mesa o meterlo en la nevera.

## *BIZCOCHO DE CHOCOLATE CON PLÁTANO*

**2 plátanos maduros**  
**1 pizca de mantequilla**  
**1 cucharada de azúcar**  
**1 sobre de masa de bizcocho de chocolate del supermercado**

Cortar los plátanos en dos, a lo ancho, del tamaño del fondo de un molde *plum-cake*.



Saltearlos con la mantequilla y el azúcar; que cojan un bonito color.  
Colocarlos ordenados en el fondo del molde.  
Cubrir con la masa cruda de bizcocho de chocolate.  
Hornear a 180 °C durante 20 min.  
Desmoldar.  
Queda como una tatin, pero de bizcocho y plátano.

### ***BIZCOCHOS DE ALMENDRAS Y CHOCOLATE CON «CHANTILLY» DE WHISKY***

**200 g de mantequilla**  
**200 g de azúcar en polvo**  
**80 g de harina tamizada**  
**80 g de polvo de almendra bien fino**  
**2,5 g de levadura en polvo**  
**180 g de claras de huevo**  
**150 g de chocolate 70 por ciento**  
**20 g de miel**

#### ***Para el chantilly de whisky:***

**200 g de nata**  
**20 g de azúcar**  
**20 ml de whisky**

Horno a 200 °C.  
Fundir la mantequilla y reservar para que se enfríe un poco.  
Mezclar en un bol harina + polvo de almendra + levadura + azúcar en polvo, todo ello tamizado.  
Romper las claras con la ayuda de una varilla, agregar la mezcla anterior y remover.  
Añadir la mantequilla y la miel, y volver a removerlo bien todo.  
Fundir el chocolate en un baño maría, agregar a la mezcla anterior y mezclarlo todo bien.

Introducir en moldes unos 45 g de la mezcla.  
Meter en el frigorífico para que repose la masa y coja cuerpo durante 3 horas.  
Hornear durante 13 min.  
Sacar del horno, dejar enfriar un poco y desmoldar.  
Colocar sobre una rejilla para que se enfríe a temperatura ambiente.

#### ***Para el chantilly de whisky:***

Semimontar la nata + azúcar, agregar el whisky y montar un poco más hasta que quede una textura cremosa.  
Acompañar los bizcochos con el *chantilly* de whisky.

### ***BOMBÓN CON YOGUR CRUJIENTE***

#### ***Para el yogur aromatizado:***

**4 yogures naturales**  
**4 hojas de menta fresca**  
**2 cucharadas soperas de confitura de naranja**

#### ***Para el acabado:***

### **3 bombones cortados en dados**

#### **Azúcar moreno**

Mezclar los yogures naturales con las hojas de menta fresca finamente picadas.

Mezclar con la confitura de naranja y volver a mezclar.

En el fondo de cada vaso, poner unos dados pequeños de los bombones que nos gusten, echar por encima el yogur mezclado con la confitura de naranja y terminar con más trocitos de bombón y hojas de menta.

Espolvorearlo todo con azúcar moreno.

### *BUÑUELOS DE CALABAZA*

**1 kg de calabaza potimarron pelada, en pedazos grandes**

**200 g de harina**

**1 sobre de levadura en polvo**

**30 ml de leche**

**2 huevos**

**1 pizca de ralladura de naranja**

**Aceite de oliva para freír**

**Piel de naranja**

**Azúcar**

**Canela molida**

**Miel**

Horno a 180 °C.

Colocar los pedazos de calabaza en una bandeja y asarlos hasta que salgan tiernos, unos 45 min.

Añadirle a la pulpa la harina + levadura + leche + huevos batidos + ralladura de naranja.

Con una cuchara echar bolitas en una sartén con abundante aceite caliente + piel de naranja.

Ir dando vueltas con la espumadera, hasta acabar la masa.

Pasarlos por azúcar y canela molida.

Algunos otros rociarlos directamente con miel.

Listo.

### *CAQUIS CON YOGUR*

**4 caquis**

**Yogur griego bien frío**

**Hojas de menta**

**Hojas de hierbaluisa**

**Almíbar frío**

**1 chorrito de zumo de limón**

Batir la menta + almíbar + limón en una batidora americana.

Pelar el caqui, cortarlo y ponerlo en un plato.

Cubrir con yogur griego.

Cubrir con el almíbar de menta.

Clavar unas hojas de hierbaluisa.

## *CASTILLO DE «CHUCHES» de Tati de Jorge*

**Bizcocho de desayuno en rectángulos, de 3 tamaños para colocar uno encima de otro**

**Jamones rosas a lo bestia**

**Lacasitos**

**Piruletas**

**Fresones de colores**

**Gominolas de colores**

**Gominolas de corazón**

**Regalices enroscados y largos rojos**

**Moras de colores**

**Brochetas de madera largas**

**Piña natural y fresas naturales**

**Palillos mondadientes con una sola punta**

Poner el bizcocho en una bandeja, el de mayor tamaño debajo.

Ir colocando todas las chucherías en los laterales de los tres bizcochos y sujetas con los palillos.

Entre bizcocho y bizcocho, poner los Lacasitos a modo de «suelo».

Ensartar las frutas en las brochetas de madera largas y ponerlas ensartadas encima de los bizcochos.

## *«CHANTILLY» DE PIÑA*

**250 g de pulpa de piña triturada**

**500 g de nata semimontada**

**Azúcar**

Pasar la piña por la batidora hasta que esté bien triturada.

Mezclar cuidadosamente la nata y la pulpa de piña.

Agregar azúcar si fuera necesario.

Enfriar.

## *CHARLOTA DE FRESAS CON SALSA*

### *DE FRUTAS ROJAS de Michel Guérard*

**500 g de fresas cortadas en cuartos**

**500 ml de leche**

**200 g de azúcar**

**5 yemas de huevo**

**1 pizca de maicena**

**20 bizcochos de soletilla tiernos**

**250 g de nata montada**

**5 hojas de gelatina remojadas**

**1 rama de vainilla**

**Sal**

**Fresas pequeñas enteras, frambuesas y puntas de menta fresca**

Remojar las hojas de gelatina.

Abrir en dos la vainilla y rascar los granos.  
Mezclar vainilla + leche + 100 g de azúcar, hervir, cubrir y dejar infusionar 5 min.  
Montar con la varilla yemas + 100 g de azúcar + maicena y blanquear.  
Mezclar con las yemas montadas la leche infusionada en hilo fino.  
Devolverlo todo a la cazuela y cocer como una inglesa, al baño maría.  
Añadir la gelatina fuera del fuego y colocar la mezcla en un bol sobre agua y hielos.  
Dejarlo enfriar.  
Tapizar un molde con los bizcochos de soletilla.  
Mezclar la nata montada + crema inglesa + fresas en cuartos.  
Rellenar el molde, tapar con papel film y dejar en la nevera 12 horas.  
Desmoldar y decorar la cima con fresas, frambuesas y hojas de menta.

## **CHOCOLATE EN «MOUSSE» Y «CHANTILLY»**

**Para la mousse de chocolate:**

**100 g de chocolate**  
**70 por ciento rallado o troceado**  
**50 g de nata**  
**Un poco de nata semimontada**

**Para el chantilly:**

**100 ml de nata**  
**80 g de crema mascarpone**  
**20 g de azúcar**  
**10 g de aguardiente de pera**  
**30 g de piñones tostados**  
**Cacao en polvo**

**Para el chocolate en mousse:**

Tostar los piñones a 180 °C durante 6-7 min.  
Reservar.  
En una cacerola hervir la nata y añadirle el chocolate.  
Disolver bien.  
Añadir un poco de nata semimontada sin azúcar y mezclar con la ayuda de unas varillas.  
Enfriar la mezcla en la nevera.

**Para el chantilly:**

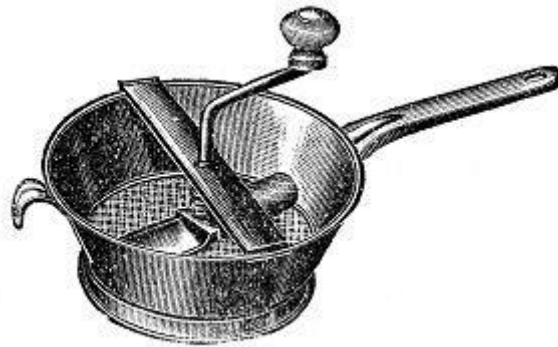
En el bol de una batidora poner la nata, el azúcar y el mascarpone.  
Montarlo todo con las varillas.  
Añadir el aguardiente de pera removiendo delicadamente con las varillas.  
Con la ayuda de dos mangas pasteleras, rellenar el fondo de las copas con *mousse* de chocolate y algún piñón.  
Cubrir con *chantilly* de mascarpone.  
Decorar con más piñones por encima y cacao en polvo.

## **COMPOTA DE ALBARICOQUES**

**30 albaricoques secos**  
**250 ml de agua**

**5 cucharadas soperas de azúcar**  
**1 rama de vainilla abierta**  
**1 cucharada soperas de ron**  
**2 melocotones en almíbar en dados**  
**Zumo de limón**  
**Ralladura de limón**

En una olla, hervir 20 min. a fuego medio los albaricoques con el agua + azúcar + vainilla abierta.  
Fuera del fuego, añadir la cucharada soperas de ron y enfriar.  
Añadir los melocotones en almíbar en dados, el zumo de limón y la ralladura.



#### *COMPOTA DE MANZANA, PERA Y VAINILLA*

**6 manzanas peladas**  
**6 peras peladas**  
**10 cucharadas soperas de agua**  
**1 rama de vainilla abierta y los granos del interior, rascados**  
**El zumo de 1 limón**

Trocear las manzanas y ponerlas en el fondo de una olla.  
Añadir las peras cortadas en cuartos.  
Agregar agua + vainilla.  
Tapar, a fuego suave y, cuando aparezcan borbotones, bajar el fuego y tenerla 20 min.  
Una vez tibia, antes de meterla en la nevera, añadirle el zumo de limón.

#### *COMPOTA DE MANZANA Y ROMERO*

**4 manzanas peladas y en dados grandes**  
**4 cucharadas soperas de azúcar**  
**1 pedazo grande de mantequilla**  
**1 ramita de romero**  
**El zumo de 1 limón**

Poner el azúcar en una sartén y caramelizar.  
Acto seguido, añadir la mantequilla y dejar que espume.  
Incorporar la manzana y la ramita de romero, dejando que se cocine.  
La manzana irá soltando su jugo y cocinándose unos 5 min.  
Retirar la rama de romero, apartar del fuego y añadir el zumo.  
Entibiar y comerla con queso, yogur o helado de vainilla.

## *COMPOTA NAVIDEÑA EXPRÉS DE AMAMA de Erlantz Gorostiza*

**150 g de uva pasa**  
**150 g de higos pasos**  
**6 orejones de melocotón**  
**12 ciruelas pasas**  
**4 manzanas peladas en trozos (2 reinetas y 2 golden)**  
**2 peras conference peladas en trozos**  
**1 palo de canela**  
**60 g de azúcar moreno**  
**1 cucharada sopera de coñac**  
**1 cucharada sopera de vino blanco**

En una olla exprés poner las frutas pasas, cubrir de agua y hervir 10 min. con la olla abierta.  
Añadir manzanas + peras + canela + azúcar + coñac, cerrar la olla y, una vez que coja presión, 5 min.  
Abrir la olla, probar para ajustar el azúcar y añadir vino blanco, darle un hervor para quitar el alcohol del vino y templar.  
Listo para comer.

## *CONFITURA DE PIÑA CON YOGUR*

**1 kg de piña limpia**  
**900 g de azúcar**  
**1 vaina de vainilla**  
**100 ml de ron**  
**30 ml de zumo de limón**  
**2 yogures naturales**

### ***Además:***

**1 hoja de menta**  
**1 vaina de vainilla**

Cortar la piña en láminas muy finas y ponerla dentro de un cazo con el azúcar + vainilla + zumo de limón.  
A fuego muy lento, y removiendo muy delicadamente con una cuchara de madera, dejar reducir poco a poco y sin dejar que se deshaga la piña (unos 20 min.).  
Agregar el ron y dejar cocinar 10 min. más.  
Cuando al coger un poco de jugo y ponerlo sobre un plato frío se solidifique rápidamente, ya estará.  
Colocarlo en botes y reservar en el frigorífico.

Colocar 80 g de la confitura en el fondo de un vaso de sidra bajo y poner encima los yogures naturales batidos.  
Decorar con 1 hoja de menta y 1 vaina de vainilla.  
Listo para comer.

## *COPA DE CHOCOLATE BLANCO Y ANÍS ESTRELLADO*

***Para la crema de chocolate y anís:***

**400 ml de leche**  
**80 g de yemas de huevo**  
**25 g de maicena**  
**300 g de cobertura de chocolate blanco**  
**4 anises estrellados**  
**450 ml de nata**  
**40 g de azúcar**

*Para el bizcocho y su almíbar:*

**Bizcochos de soletilla**  
**30 ml de agua**  
**30 g de azúcar**  
**1 anís estrellado**

*Para la gelatina de frambuesas:*

**300 g de frambuesas**  
**100 g de azúcar**  
**300 ml de agua**  
**2 1/2 hojas de gelatina**

*Para la crema de chocolate y anís:*

Infundir el anís en la leche durante 8 min.  
Colar y verter la leche hirviendo sobre la mezcla de yemas, azúcar y maicena.  
Trabajar la mezcla hasta que adquiera una textura de crema pastelera.  
Incorporar el chocolate y dejar enfriar la mezcla.  
Una vez frío, añadir la nata montada y acabar de montar bien.

*Para el bizcocho y su almíbar:*

Calentar el agua, el azúcar y el anís estrellado hasta que hierva.  
Separar del fuego y dejar enfriar en la nevera.

*Para la gelatina de frambuesas:*

Cocinar todos los ingredientes menos la gelatina al baño maría dentro de un bol filmado durante 30 min.  
Transcurrida la media hora, colar y al líquido obtenido agregarle las hojas de gelatina.  
Enfriar.

En una copa de cristal, disponer por capas el bizcocho debajo, unos 60 g de crema de chocolate encima, unos 70 g de gelatina de frambuesa sobre ella y, finalmente, coronar con frambuesas frescas o fresas laminadas.  
Dejar reposar 1/2 hora y servir.

## **CREMA ACARAMELADA DE CHOCOLATE BLANCO**

**75 g de chocolate blanco**  
**300 ml de leche entera**  
**100 ml de nata líquida**  
**25 g de azúcar**  
**75 g de yema de huevo**

Encender el horno a 90-100 °C.  
Poner a hervir en una cacerola la leche y la nata.

Por otro lado, juntar en un bol las yemas de huevo con el azúcar y batir enérgicamente.  
Retirar la cacerola del fuego y añadir el chocolate al líquido hirviendo.  
Poner de nuevo al fuego y volver a hervir sin dejar de remover.  
Echarlo ahora sobre las yemas con azúcar removiendo, pero sin batir para evitar hacer espuma.  
Retirar después la poca que haya podido formarse.  
Rellenar los recipientes y cocer en el horno durante 25 min.  
Retirar del horno cuando la consistencia sea temblorosa para comernos unos potitos bien cremosos.  
Dejar que se enfríen antes de cubrir con film y dejar reposar en el frigorífico al menos 4 horas.  
Comerlos muy fríos pero no helados.  
Se pueden acompañar de 1 bola de helado o de 1 buena cucharada de granizado de whisky por encima.

### «CRÈME BRÛLÉE» DE CAFÉ

**500 ml de leche**  
**500 ml de nata líquida**  
**12 yemas de huevo**  
**160 g de azúcar glas**  
**20 g de café molido**  
**4 cucharadas de café soluble**  
**Azúcar**

En una cacerola, calentar a fuego suave la leche, la nata líquida y el azúcar glas.  
Llevar a ebullición.  
Agregar el café molido y el café soluble, y dejarlo infundir con tapa o papel film durante 10 min.  
Pasarlo por un chino y reservar.  
Precalentar el horno a 90 °C.  
En un bol, montar las yemas con unas varillas eléctricas y, después, ir incorporando poco a poco la crema de café sin dejar de remover.  
Verterlo todo en 4 recipientes para hornear y dejar cocer durante 1 hora.  
Dejar enfriar y refrigerar durante 2 horas como mínimo.

Justo antes de servir, tapar con 1 capa de azúcar cada recipiente y caramelizar con la ayuda de un soplete o en un grill muy caliente.  
Servir 2 min. después.

### CREMA «CHANTILLY»

**500 ml de nata líquida**  
**5 cucharadas soperas de azúcar en polvo**  
**Los granos del interior de una rama de vainilla, una vez abierta en dos**  
**1 pizca de sal**  
**Frutas rojas (frambuesas, fresas, grosellas)**  
**Azúcar moreno**  
**Vino tinto**  
**Brotos de menta fresca**

Colocar la nata en un bol y añadir los granos rascados de vainilla + 1 pizca de sal.  
Batirlo vigorosamente con unas varillas.  
Cuando adquiera consistencia de yogur batido, añadir azúcar.



Seguir dando caña para que monte un poco más.

En ningún momento deberá adquirir un tono amarillento, sino estar siempre de un color blanco inmaculado.

Machacar las grosellas + azúcar + 1 chorrito de vino tinto.

Añadir el resto de las frutas rojas y mezclar.

Colocar 1 enorme cucharada de *chantilly* en un cuenco, cubrir con las frutas rojas y clavar 1 punta de menta.

## **CREMA CUAJADA DE CHOCOLATE SIN HORNO**

**500 ml de leche**

**500 ml de nata líquida**

**1 punta de cuchara de café soluble**

**1 pizca de nuez moscada**

**8 yemas de huevo**

**10 cucharadas de azúcar**

**400 g de chocolate oscuro de buena calidad**

**Además:**

**500 ml de caramelo líquido (al fuego, azúcar + agua)**

**Helado**

Hervir nata + café soluble + nuez moscada + leche.

Batir yemas + azúcar hasta obtener una mezcla cremosa.

Juntar ambas preparaciones y cocerlo como una inglesa 10 min.

Sumergir el chocolate picado en la crema inglesa.

Derretir y volcar en tazas.

Meterlo en el frigo durante 2 o 3 horas, hasta que se solidifique.

Se pueden caramelizar con un quemador o presentarlas con caramelo líquido por encima (para los que no tengan quemador en casa).

Se pueden acompañar con helado.

## **CREMA CUAJADA DE VAINILLA**

**200 ml de leche**

**600 ml de nata líquida**

**1 rama de vainilla**

**10 yemas de huevo**

**10 cucharadas soperas de azúcar**

**1 pizca de sal**

Encender el horno a 90 °C.

Hervir leche + nata + vainilla abierta.

Mezclar yemas + azúcar.

Mezclarlo todo, colando la leche.

Meterlo en flaneras y al horno 35 min.

Debe quedar tembloroso.

Listo.

## CREMA DE CACAO CON GRANIZADO DE MENTA

### *Para la crema de chocolate:*

**40 g de cacao**

**200 g de azúcar**

**200 g de yema de huevo**

**1 l de leche**

### *Para el granizado de menta:*

**40 g de hojas de menta**

**600 ml de agua**

**120 g de azúcar**

**1 hoja de gelatina**

### *Para la crema de chocolate:*

Verter en un cazo la leche y el cacao.

Llevar a ebullición.

Blanquear las yemas con el azúcar e ir agregando poco a poco la mezcla anterior tibia.

Mezclar bien, colar y meter en pequeños recipientes donde se quiera cuajar.

Hornear a 150 °C al baño maría durante 35 min.

Mantener en frío.

### *Para el granizado de menta:*

Poner a hervir el agua, apartar del fuego y agregar las hojas de menta.

Tapar con film y dejar infusionar 20 min.

Colar y agregar el azúcar y las hojas de gelatina previamente hidratadas.

Ponerlo sobre una placa ovalada y meterlo en el congelador.

Una vez congelado, rallarlo con un tenedor.

## CREMA DE LIMÓN VERDE

**16 cucharadas de zumo de limón verde**

**4 huevos**

**Ralladura de 4 limones verdes**

**220 g de azúcar**

**400 g de mantequilla fría en dados**

Colocar una olla a fuego muy suave.

Mezclar el zumo + azúcar + ralladuras en un bol.

Añadir los 4 huevos y batir con 1 pizca de sal.

Colocar el bol sobre el baño maría a fuego muy suave y mezclar con una espátula hasta que la mezcla se espese.

Entonces, retirar la cazuela del fuego, introducir el brazo de una túrmix en la cazuela y añadir la mantequilla sin dejar de accionar a la máxima potencia o batiendo enérgicamente con una varilla.

Verter la crema en pequeños tarros o botes de porcelana y dejar reposar en la nevera durante 2 horas.

## *CREMA DE PISTACHO*

**360 g de pasta de pistacho verde**

**300 g de chocolate blanco**

**2 hojas de gelatina**

**300 g de crema pastelera fría**

**750 ml de nata líquida**

**Azúcar glas**

**Además:**

**3 planchas de hojaldre rectangulares para rellenar**

Remojar las gelatinas.

Mezclar en un baño maría chocolate blanco + pasta de pistacho.

Añadir gelatinas.

Añadir la crema pastelera y mezclar.

Montar la nata e incorporarla a la mezcla con una espátula de goma.

Tapar y a la nevera.

Con las planchas de hojaldre rectangulares, montar un milhojas espolvoreado con azúcar glas.

## *CREMA DE QUESO CON HIGOS*

**2 huevos**

**160 g de azúcar**

**200 g de nata montada**

**400 g de queso tipo mascarpone**

**8 higos frescos**

**1/2 rama de vainilla**

**1 pizca de azúcar moreno**

**1 pizca de mantequilla salada**

**1 pizca de mermelada de higos o similar**

**1 lima verde**

Mezclar en un bol huevos + azúcar + mascarpone y batir.

Añadir por último la nata montada.

Enfriar la crema en un bol hasta servirla, al menos 3 horas.

Rascar los granos de la vainilla.

En una sartén, poner 1 pizca de azúcar, caramelizar, desglasar con mantequilla + granos y vainilla, y dar unas vueltas rápidas.

Añadir los higos partidos por la mitad sin el rabo, rociarlos con el jugo + mermelada y acompañarlos con la crema.

Rallar por encima la lima verde.

Listo.

## *CREMA PASTELERA*

**1 l de leche**

**1 rama de vainilla abierta y rascada**

**100 g de maicena**

**150 g de azúcar**  
**240 g de yema de huevo**  
**100 g de mantequilla**

Hervir 1/4 l de la leche + vainilla abierta y rascada e infusionar 1 hora.  
Colar y mezclar con el resto de la leche + maicena + azúcar.  
Hervir esta mezcla 10 min., removiendo con una varilla.  
Batir las yemas de huevo en un bol y añadir a la mezcla caliente.  
Llevarlo todo a 85 °C y retirar del fuego.  
Cuando la crema baje a 60 °C, añadir la mantequilla y mezclar.  
Tapar con papel film y guardar en frío.



### *«CRUMBLE» DE CACAHUETE Y FRUTAS ROJAS*

**2 puñados hermosos de ciruelas, frambuesas, etc.**  
**1 plancha de bizcocho fina, del tamaño de la fuente, o bizcochos de soletilla**  
**1 chorrito de aguardiente de frambuesas o similar**

#### *Para el crumble:*

**50 g de cacahuete en polvo**  
**50 g de mantequilla en pomada**  
**50 g de harina floja**  
**50 g de azúcar moreno o moscabado**  
**1 pizca de sal**  
**1 pizca de café molido**  
**1 pizca de azúcar de vainilla**

En una fuente, colocar el bizcocho en el fondo y mojar con el licor.  
En un bol azucarar los frutos rojos y estirarlos sobre el bizcocho.

#### *Para el crumble:*

Mezclar todos los ingredientes del *crumble* con los dedos, hasta formar arenilla.  
Estirar la arenilla sobre la fruta y hornear a 150 °C durante 20 min.  
Espolvorear la superficie con azúcar en polvo.

### **CUAJADA**

## **1 l de leche de oveja**

**Cuajo líquido**

**Sal**

Distribuir en el fondo de 6 tarros de barro o porcelana 2 o 3 gotas de cuajo líquido.

Poner a hervir la leche con 1 pizca de sal, retirándola inmediatamente del fuego.

En el momento en que podamos meter el dedo sin riesgo de quemarnos, distribuir la leche en los tarros, dejando que cuaje a temperatura ambiente, sin tocarlos, durante aprox.

15 min.

Hay quien, una vez hervida la leche, retiran la nata que se forma en la superficie y la distribuyen en cada tarro justo después de verter la leche.

Si no se van a comer inmediatamente, cubrirlas con un papel film e introducirlas en la nevera, no dejando pasar más de 2 días hasta su consumo.

## *CUAJADA CON CHOCOLATE de Rafa Gorrotxategi*

**1 l de leche de oveja**

**200 g de cobertura de chocolate negro picado**

**6 gotas de cuajo, por taza**

**2 manzanas reinetas**

**60 g de azúcar de caña**

**20 g de mantequilla**

**Además:**

**Nueces**

Hervir la leche de oveja.

Añadir la cobertura de chocolate.

Mezclar y fundir con la túrmix.

Repartirlo en las 6 tazas y añadir las 6 gotas de cuajo en cada una.

Mezclar y dejar reposar hasta que cuaje.

Horno a 180 °C.

Pelar las dos manzanas, extraerles el corazón y cortar cada una en 8 porciones.

Ponerlas en una bandeja de horno y añadir el azúcar y la mantequilla.

Hornear durante 15 min., evitando que se ablande demasiado.

Servir con las manzanas sobre la cuajada de chocolate.

Se puede decorar con unos trozos de nuez.

## *CUAJADA CON HIGOS CONFITADOS Y TEJA DE MIEL*

**Para la cuajada:**

**1 l de leche de oveja**

**200 g de azúcar**

**2 gotas de cuajo**

**Para la teja crujiente de miel:**

**250 g de mantequilla en pomada**

**250 g de miel caliente**

**250 g de azúcar glas**

**250 g de harina**  
**75 g de claras**  
**Higos confitados**

Preparar de la siguiente manera las tazas donde posteriormente se vaya a servir el postre.  
En cada taza colocar 1/2 higo cortado en 3 trozos.  
Calentar la leche de oveja en un cazo con 200 g de azúcar, hasta 55-60 °C (aprox. hasta que empiece a humear).  
Poner 3 gotas de cuajo en cada vaso y verter la leche en las tazas que tenemos preparadas.  
Dejar que cuaje antes de meterlo en la nevera y sin moverlo.

*Para la teja:*

Poner en un bol la mantequilla en pomada + azúcar glas + miel + harina + claras de huevo.  
Introducir la masa en la nevera y, después, estirarla sobre una superficie antiadherente y hornear 8 min. a 180 °C.

## *EMPANADILLAS DE PLÁTANO*

**1 cucharada sopera de azúcar**  
**12 discos de masa para empanadillas grandes**  
**4 plátanos medianos pelados y cortados en dados muy pequeños**  
**El zumo de 1/2 limón verde y su ralladura**  
**1 nuez hermosa de mantequilla**  
**1/2 vainilla + los granos rascados**  
**Nuez moscada**  
**Huevo batido**

Caramelizar el azúcar + mantequilla + granos de vainilla + nuez moscada + dados de plátano.  
Compotar y, antes de retirar, añadir zumo + ralladura.  
Enfriar.  
Colocar relleno en el centro, pintar los bordes con huevo y cerrar en medias lunas.  
Freírlas y escurrirlas.  
Espolvorearlas con azúcar y rallarles cáscara de limón verde por encima.



## *ENSALADA DE FRUTAS A LA GINEBRA*

*Para el sirope:*  
**40 ml de agua mineral**  
**10 ml de ginebra**  
**100 g de azúcar**  
**La piel de 1 limón**

**La piel de 1 naranja**  
**Hojas de menta**  
**1 vaina de vainilla**

*Para la ensalada:*

**10 frambuesas**  
**2 kiwis**  
**2 mangos maduros**  
**Hojas de menta**

*Para el granizado de ginebra:*

**500 ml de agua**  
**100 g de azúcar**  
**70 ml de ginebra**  
**1 hoja de gelatina**

*Para el granizado de ginebra:*

Calentar el agua + azúcar y, una vez disuelto, agregarle la hoja de gelatina previamente hidratada. Añadir ginebra, mezclarlo bien y colocarlo en un recipiente. Congelar y, a la hora de servir, rasparlo con un tenedor.

*Para el sirope:*

Poner en una cacerola agua + azúcar + pieles de los cítricos + vaina de vainilla abierta. Llevar a ebullición, apartar del fuego, agregar hojas de menta + ron y tapar con papel film. Dejar infusionar 30 min. Reservar en frío.

*Para la ensalada:*

Cortar por la mitad las cerezas y deshuesarlas.  
Pelar los mangos y kiwis y cortarlos en dados.  
Colocar todas las frutas en un plato, cubrir con el sirope y acabar espolvoreando con hojas de menta en tiras finas.  
Poner encima el granizado de ginebra.  
Listo.

## **FINANCIERAS DE CEREZA**

**150 g de mantequilla**  
**75 g de polvo de almendras**  
**30 g de polvo de avellanas**  
**170 g de azúcar glas**  
**50 g de harina**  
**1 vaina de vainilla**  
**150 g de claras de huevos**  
**20 g de pulpa de albaricoque**  
**100 g de cerezas**  
**50 g de azúcar avainillado**

Fundir a fuego fuerte la mantequilla hasta que coja un color avellana.  
Colarla.

En una ensaladera, echar los ingredientes secos de la receta (almendra, avellana en polvo, azúcar y harina).

Raspar los granos de vainilla con la punta de un cuchillo.  
Poner los granos en la ensaladera + claras de huevo + pulpa de albaricoques.  
Incorporar la mantequilla tibia y mezclarlo todo bien con una espátula hasta conseguir una pasta lisa.  
Dejar reposar en la nevera al menos un mínimo de 8 horas.  
Con la ayuda de una manga pastelera, rellenar los moldes y poner una mitad de cerezas sobre la masa.  
Hornear durante 10 min. a 180 °C.  
Desmoldar y servir tibios.  
Espolvorear por encima el azúcar glas.



### *FLAN «CARMEN LARRAGOYEN»*

**1 plancha de bizcocho**  
**3 huevos**  
**Azúcar en polvo**  
**Vainilla o azúcar avainillado**  
**1 chorrito de ron**

Batir a punto de nieve las claras de los 3 huevos + azúcar en polvo + azúcar avainillado.  
En otro bol batir las yemas + ron.  
Forrar las paredes de una flanera con el bizcocho en lonchas finas y poner en el centro las claras batidas.  
Dar la vuelta al tinglado sobre una fuente o plato donde se vaya a servir y pintar por fuera el bizcocho con la mezcla de yemas y ron.

### *FLAN DE HUEVO CON NATA*

**1 l de leche**  
**250 ml de nata**  
**12 yemas de huevo**  
**6 huevos**  
**300 g de azúcar**  
**1 vaina de vainilla**

***Para el caramelizado de los moldes:***  
**200 g de azúcar + agua**

***Además:***  
**Crema pastelera fría**  
**Nata montada fría**

Horno a 150 °C.  
Hervir leche + nata + rama de vainilla abierta (echar los granos en un bol).  
Mezclar yemas + huevos + azúcar + granos de la vainilla.  
Mezclar las dos, colando la leche.  
Rellenar moldes con caramelo.



Verter la crema en moldes y cocerlo al baño maría con un cartón en el fondo, 20 min. a 150 °C.  
Servir junto con la crema pastelera y la nata montada.

### *FRESAS CON HELADO Y GRANIZADO*

**1/2 rama de vainilla**  
**100 ml de agua**  
**100 g de azúcar**  
**370 ml de vino tinto**  
**El zumo de 1/2 naranja**  
**El zumo de 1/2 limón**  
**Fresas limpias en cuartos**  
**Hojas de menta**  
**Helado cremoso**

Hervir el azúcar + agua con la vainilla abierta y rascada.  
Añadir los zumos de naranja y limón + vino tinto, y retirar la rama de vainilla.  
Depositar el líquido en una placa con bordes y congelar, removiendo de vez en cuando.  
Cortar la menta en tiras y mezclarlas con las fresas.  
Colocarlas en un bol y sobre ellas el helado, y coronar con 1 buen pellizco de granizado, obtenido con las púas de un tenedor.

### *FRESAS CON LECHE*

**600 g de fresas limpias en cuartos 8 cucharadas soperas de azúcar**  
**1 l de leche fría**

Meter las fresas en un *tupper* + azúcar + leche.  
Dejarlas en la nevera al menos 12 horas.  
Listo.

### *FRESAS «PISPÁS»*

**Fresas**  
**Mantequilla**  
**Azúcar moreno**  
**Vinagre de Módena**  
**Frambuesas**  
**Helado**  
**Pimienta**  
**Frutos rojos deshidratados**

Trocear las fresas.  
Echar un poco de mantequilla en un wok + azúcar moreno.  
Agregar las fresas hasta que cojan un poco de temperatura + pimentar.  
Añadir 1 golpe de vinagre y de oporto si se quiere.  
En el último momento, agregar las frambuesas.  
Adornar con las frutas rojas deshidratadas y 1 buena bola de helado.

## *GACHAS CON ALMENDRA Y ARROPE de los hermanos Pedraza*

**100 g de harina**  
**1 l de leche**  
**2 cáscaras de limón**  
**1 cucharada sopera de matalahúva**  
**250 g de azúcar**  
**1 cucharada sopera de aceite de oliva**  
**Almendras fritas**  
**Arrope**

Hacer una infusión con leche + 1 cáscara de limón + matalahúva + azúcar.

En una olla aparte al fuego, echar aceite de oliva + 1 pizca de matalahúva + 1 cáscara de limón, para aromatizar el aceite.

Una vez hecho, sacar las semillas y las cáscaras, echar la harina y hacer un *roux*.

Tostar la harina hasta conseguir un color moreno.

Añadir la infusión de leche y cocer como si fuera una bechamel.

Dejar que se espese y echar las almendras en el molde donde se vaya a presentar.

Rellenar el molde.

Dejarlo enfriar 3 horas en el frigorífico.

Cuando se haya enfriado, rociar con el arrope.

## *«GALETTE» DE QUINOA, CIRUELAS Y GROSELLAS de Aran Goyoaga*

### ***Para la base:***

**105 g de harina de arroz integral**  
**40 g de harina de sarraceno (o harina de quinoa)**  
**40 g de maicena**  
**20 g de azúcar**  
**1/2 cucharada de café de xanthan**  
**1 pizca de sal**  
**110 g de mantequilla fría, cortada en dados**  
**1 yema de huevo**  
**45-60 ml de agua muy fría (con hielos)**

### ***Para el relleno:***

**500 g de ciruelas**  
**50 g de grosellas**  
**50 g de azúcar**  
**1 vainilla**  
**10 g de maicena**  
**15 g de almendra molida fina**  
**Hierbas (verbena limonera, tomillo, etc.)**

### ***Para la base:***

En un robot, mezclar los 6 primeros ingredientes.

Añadir la mantequilla fría en dados y pulsar 10 veces hasta que la mantequilla esté cortada en la harina en trocitos del tamaño de guisantes.

En un bol pequeño, batir la yema con 45 ml de agua fría.  
Añadirlo a la masa y pulsar un par de veces.  
No se formará una bola; simplemente, apretar la masa en la mano para ver si se une.  
Si está seca, añadir 1 cucharada más de agua.  
Formar la masa en un disco, cubrirlo con papel film y enfriarlo en el frigorífico durante 1 hora.

*Para el relleno:*

Horno a 200 °C.

Mezclar los 5 primeros ingredientes en un bol.

Estirar la masa formando un círculo de 5 mm de grosor y 25 cm de diámetro.

Espolvorear la almendra molida en el centro y colocar el relleno encima, dejando 4-5 cm en los lados.

Doblar las esquinas de la base sobre el relleno.

Enfriar la *galette* en el frigorífico durante 20 min.

Pintar huevo batido en las esquinas de la base.

Espolvorear un poco de azúcar.

Cocerlo durante 25-30 min.

Listo.

## *GRANIZADO DE CHAMPÁN*

**250 ml de agua**

**150 g de azúcar**

**Ralladura de 1 naranja**

**1/2 vaina de vainilla abierta y rascada**

**1 hoja de gelatina remojada**

**575 ml de champán**

Hervir agua + azúcar + ralladura de naranja + vainilla y añadir gelatina remojada.

Añadir el champán y verterlo en una bandeja para congelar.

Después de 1 hora y 30 min., sacar la placa y revolver con la ayuda de una espátula o un tenedor para hacer el granizado.

## *«GREIXONERA» IBICENCA de Luisa López*

**300 g de panettone o de ensaimadas secas**

**1 l de leche**

**6 huevos batidos**

**Ralladura de 2 limones**

**Canela en polvo**

**200 g de azúcar**

**Licor de anís y menta fresca picada**

**Azúcar moreno en grano**

Horno a 200 °C.

Mezclar todos los ingredientes y poner la mezcla en una cazuela de barro o similar.

Espolvorear con el azúcar moreno.

Hornear 35 min. hasta que cuaje, en un recipiente al baño maría.

## *HELADO DE HIERBALUISA*

**750 ml de leche**  
**250 ml de nata líquida**  
**200 g de hierbaluisa**  
**300 g de azúcar**  
**12 yemas**  
**El zumo de 8 limones**  
**6 cucharadas soperas de cáscara de limón confitada, picada**  
**20 g de hojas de verbena picadas**  
**Frambuesas frescas o frutas rojas diversas**  
**Azúcar moreno + aceite de oliva virgen**  
**1 bola de helado**

Calentar leche + nata + hierbaluisa y dejarla así 10 min.  
Subir el fuego y hervirlo, cubrir con papel film y dejar reposar 8 horas en el frigorífico.

Mezclar en una cazuela yemas + azúcar.  
Añadir la leche y cocer como si fuera una inglesa.  
Mezclar inglesa + cáscara de limón + zumo.  
Montar en la sorbetera.  
Romper las frambuesas + azúcar + aceite y poner encima 1 bola de helado.

## *HIGOS RELLENOS*

**12 higos de 30 g**  
**125 ml de nata**  
**30 g de miel**  
**125 g de pulpa de higo**  
**Galletas tipo María**

Cortar los higos por la parte superior y vaciarlos para obtener los 125 g de pulpa.  
Semimontar la nata y añadirle la miel.  
Mezclarlo bien y refrescarlo en la nevera.  
Agregar la pulpa de higo.  
Picar las galletas y reservar.  
Rellenar cada higo con esta mezcla, poner por encima la galleta picada y tapar con la parte superior a modo de «sombbrero».  
Si no se van a comer enseguida, reservar en la nevera a una temperatura no muy fría.

## *INFUSIÓN DE FRUTOS ROJOS CON CREMA DE MASCARPONE*

***Para la infusión de frutos rojos:***

**2 kg de fresón maduro**  
**500 g de moras maduras**  
**500 g de frambuesa madura**  
**250 g de azúcar**

***Para la crema de mascarpone:***

**100 g de queso mascarpone**  
**100 ml de nata líquida**  
**1/4 vaina de vainilla**  
**10 g de azúcar**

**Para decorar:**

**Unas hojas de menta**

Mezclar todos los ingredientes de la infusión en un recipiente, taparlo bien con un trapo y cocer al baño maría durante 1 hora y 30 min. a fuego muy lento.

Dejarlo escurriendo en la nevera durante 12 horas, en un colador con un trapo para que el jugo quede limpio y traslúcido.

Rascar la vaina de vainilla y los granos, y mezclarlos con el azúcar y la nata hasta que adquiera textura de *chantilly*.

En un bol, romper el mascarpone y añadirle el *chantilly* montado.

Introducir en la nevera durante 2 horas hasta que adquiera consistencia.

Acompañar la infusión con 1 bola de crema de mascarpone, unas hojas de menta y unas cuantas fresas y frambuesas dispuestas en el fondo del plato.



**«INTXAURSAL TSA» de Rafa Gorrotxategi**

**500 ml de leche**  
**500 ml de nata**  
**2 astillas de canela**  
**200 g de nueces**  
**200 g de azúcar**

**Además:**

**500 ml de nata montada con 100 g de azúcar 100 g de nueces troceadas**  
**Canela en polvo**

Hervir la leche + nata + canela en una olla alta.

Una vez hervido, colar.

Moler nueces + azúcar hasta obtener un polvo.

Añadir este preparado a la mezcla de nata y leche.

Poner al fuego y mezclarlo con una varilla.

Cuando comience a hervir, contar 8 min. más batiendo.

Echarlo en un bol y dejarlo enfriar durante 4 horas en el frigorífico.

Mezclar bien la *intxaursaltsa* y repartirla en tazas.

Decorar con nata montada y trozos de nuez y espolvorear canela.

## *JUGO DE PASIÓN Y PLÁTANO CON PIÑA*

### *Para la ensalada y la infusión:*

**75 g de azúcar**

**400 ml de agua mineral**

**1 vaina de vainilla**

**1 pizca de pimienta negra en grano**

**2 frutas de la pasión**

**2 plátanos 1 piña**

### *Para el granizado de ron:*

**500 ml de agua**

**100 g de azúcar**

**70 ml de ron**

**1 hoja de gelatina**

**Menta fresca**

### *Para el granizado de ron:*

Calentar el agua con el azúcar y, una vez disuelto el azúcar, agregarle la cola de gelatina previamente hidratada.

Añadir el ron, mezclar bien y colocar en un recipiente.

Congelar y, a la hora de servir, raspar con un tenedor.

### *Para la ensalada y la infusión:*

Llevar a ebullición el agua junto con el azúcar y la vainilla abierta.

Retirar del fuego, tapar con papel film y dejar infusionar 30 min.

Transcurrida la media hora, colarlo apretando la vainilla para que suelte todo el aroma.

Reservar en frío.

Cortar la fruta de la pasión en dos y agregar la pulpa al jugo.

Cortar los plátanos en rodajas y colocarlos también en el cazo.

Agregar la pimienta y conservar tapado en frío.

Pelar la piña quitándole todos los ojos y, a continuación, sacarle el corazón y cortarla por la mitad a lo largo.

Cortar cada mitad en 3 a lo largo y, a su vez, en rodajitas.

Añadirlo a la ensalada.

Reservar.

Servir en un plato todas las frutas con la infusión de ron y vainilla, y rallar por encima el granizado.

Acabar con unas puntas de menta fresca.

## *LECHEFRITAS*

**1 l de leche**

**1 rama de canela**

**1 rama de vainilla**

**200 g de azúcar**

**50 g de maicena**

**50 g de harina**

**1 cucharada sopera de aceite de girasol**

**Harina y huevo batido**

**Aceite de oliva para freír**

**1 corteza de limón**

**Azúcar y canela molidas**

Diluir harina + maicena + azúcar en 1/4 l de leche hasta conseguir una papilla sin grumos.  
Hervir durante 5 min. el resto de la leche con canela + vainilla y dejarla reposar unos 10 min.

Incorporarla poco a poco, colada, a la papilla.

Hervir la mezcla a fuego suave, sin dejar de remover, durante 10 min.

Extenderla sobre una placa forrada de papel film y untada con el aceite de girasol, y dejar que se enfríe en la nevera durante 3 o 4 horas.

Trocear la crema en cuadrados y pasarlos por harina + huevo batido.

Freírla a fuego medio en aceite de oliva + corteza de limón.

Ecurrirlas del exceso de grasa y espolvorearlas con azúcar + canela molidas.

## *MACEDONIA*

**1 manzana en dados**

**1 pera en dados**

**1/2 piña en dados**

**1/2 melón bien dulce en dados**

**1 mango pelado en dados**

**1 naranja pelada en dados**

**1 plátano**

**1 kiwi**

**1 racimo de uvas desgranadas**

**La ralladura de 2 limones**

**El zumo de 2 naranjas**

**2 frutas de la pasión**

**Hojas frescas de albahaca**

**1 puñado de frambuesas**

Trocear y poner en un bol manzana + pera + piña + melón + mango + naranja.

Pelar y trocear plátano + kiwi.

Añadir uvas + ralladura + zumo + pulpa de fruta de la pasión + albahaca + frambuesas.

Dar unas vueltas y dejar que se refresque en la nevera.

## *MANGO-YOGUR-LIMÓN*

**150 g de azúcar en terrones**

**300 ml de agua**

**1 vainilla**

**500 ml de zumo de limón verde**

**1 hoja de gelatina remojada**

**1 mango cortado en dados pequeños**

**Hojas frescas de albahaca**

**Bizcochos de soletilla secos**

## **Helado de yogur Granizado de limón**

Restregar los terrones de azúcar en corteza de limón verde para que se impregne de su sabor.  
Echarlos en un cazo + vainilla abierta y rascada + agua y hervir.  
Añadir la mitad del zumo de limón.  
Añadir la gelatina remojada y congelar.  
Cortar la albahaca en tiras finas, añadir las al mango y mezclar.  
Colocar la fruta en un bol y, sobre ella, la galleta rota de los bizcochos + 1 bola de helado + granizado de limón.

## **MANZANA EN «CRUMBLE»**

**125 g de mantequilla**  
**100 g de azúcar**  
**100 g de harina**  
**100 g de almendra en polvo**  
**2 manzanas**

Poner 1 hoja grande de papel sulfurizado sobre la mesa de trabajo.  
Cortar la mantequilla en dados.  
Echar el azúcar, la harina y la almendra en polvo en un bol de cristal.  
Mezclar con la mano.  
Frotar la mantequilla con el polvo anterior.  
Desgranar la mezcla con la palma de la mano.  
Dejar caer los granos de masa entre los dedos y repetir la operación.  
Cuando esta arena esté uniforme, introducirlo 30 min. en la nevera.  
Precalentar el horno a 180 °C.  
Pelar las manzanas y vaciarlas enteras.  
Cortarlas después en dados pequeños.  
Engrasar unas flaneras o unos platos de gratinar individuales y repartir en ellos los dados de manzana.  
Cubrir con el *crumble*, introducir en el horno y dejarlo 12-15 min.  
Sacar del horno y acompañar de un helado, sorbete o lo que prefiramos.

## **MANZANA Y PERA EN MERMELADA**

**300 g de pera**  
**300 g de manzana**  
**90 g de azúcar**  
**1/2 vaina de vainilla**

Pelar las manzanas y vaciarlas enteras.  
Cortar en láminas gruesas, cortar estas en bastones y luego en dados.  
Pelar la pera y repetir el mismo procedimiento que el de las manzanas.  
Poner los dados en una cazuela a fuego medio.  
Agregar azúcar y mezclar.  
Añadir la vainilla rascada en su interior y remover de vez en cuando.  
Tapar el recipiente y compotar a fuego lento, durante unos 8 min.  
Cuando las manzanas estén bien tiernas, dejar enfriar.



Aplastar toscamente con un tenedor.

Se pueden rellenar unas tartaletas o utilizar la mermelada para un tiramisú.

## **MANZANAS ASADAS A LA VAINILLA**

**4 manzanas**

**100 ml de zumo de manzana**

**1 vaina de vainilla**

**2 ramas de canela**

**60 g de azúcar moreno**

**60 g de mantequilla**

Descorazonar las manzanas y hacerles una incisión alrededor.

Pintar el molde con la mantequilla y espolvorear el azúcar moreno.

Poner en un cazo el zumo de manzana junto con la canela y la vainilla abierta y raspada.

Llevar a ebullición, retirar, tapar con papel film y dejar infusionar 10 min.

Colocar las manzanas en el molde y, en el centro, colocar la mantequilla restante.

Hornear a 180 °C durante 10 min.

Agregar la mitad de la infusión y dejarlo cocinar 20 min. más, glaseando de vez en cuando.

Verter el resto de la infusión y dejarlo cocinar 10 min. más.

Dejar enfriar en la nevera o servirlo tibio.

## **MANZANAS CON GELATINA DE SAGARDOZ**

***Para la gelatina de calvados:***

**60 ml de sagardoz**

**100 g de miel**

**80 ml de agua**

**40 ml de zumo de manzana**

**40 ml de zumo de limón**

**4 g de gelatina en hojas**

***Para las manzanas:***

**3 manzanas golden peladas, vacías y cortadas en dados 60 g de mantequilla semisalada**

**Un poco de galletas desmenuzadas**

**Ciruelas**

***Para el chantilly de canela:***

**Nata**

**Azúcar glas**

**Canela en polvo**

***Para la gelatina de calvados:***

Verter en una cacerola todos los ingredientes salvo las hojas de gelatina y calentarlos hasta que estén tibios.

Juntarlos entonces con las hojas de gelatina previamente remojadas y escurridas.

Mezclar bien y verter la gelatina en cada vaso hasta, aprox., un tercio de la altura.

Dejar que la gelatina se asiente en la nevera por lo menos durante

2 horas.

Asar las manzanas en el microondas 40 segundos a media potencia junto con la mantequilla y un poco de azúcar.

Montar el *chantilly* de canela.

Disponer en el fondo de unos vasos la base de gelatina de calvados y, encima, 1 porción de manzana asada. Espolvorear con canela en polvo, el *chantilly* de canela y un poco de galleta rota hasta que cubra toda la superficie.

## **MANZANAS EN ALMÍBAR**

**1 botella de sidra**

**150 g de azúcar**

**El zumo de 1/2 limón**

**La cáscara de 1 naranja**

**40 ml de aguardiente de manzana**

**4 manzanas golden**

Echar la sidra en una cazuela.

Añadir el azúcar y el zumo de limón colado.

Calentar a fuego fuerte.

Por otro lado, lavar la naranja y secarla.

Sacar tiras de la piel con un pelador y añadirlas a la sidra.

Llevar el almíbar a ebullición y remover de vez en cuando.

Dejarlo en infusión unos 10 min. fuera del fuego.

Transcurrido ese tiempo, añadir el aguardiente.

Mientras, pelar las manzanas, partirlas por la mitad y quitarle los corazones.

Cortar las medias manzanas en 4 trozos bastante gruesos e introducirlos con cuidado en el almíbar caliente.

Llevar de nuevo a ebullición a fuego medio y luego dejarlo pochar, entre 3 y 5 min. a fuego lento.

Comprobar con la punta de un cuchillo si están cocidas.

En cuanto se vean tiernas pero firmes, retirarlas.

Disponer las manzanas pochadas en un plato, bien extendidas, y dejar que se enfríen.

Servirlas con el almíbar y unas tiras de cáscara de naranja como adorno.

## **MELOCOTÓN «MELBA»**

**1 melocotón en almíbar partido en dos**

**Helado de vainilla**

**Salsa de frambuesas**

**Frambuesas frescas**

Colocar 1/2 melocotón en el fondo de una copa de cristal, con la parte plana hacia arriba.

Rellenar con abundante helado de vainilla, bien cremoso.

Cubrirlo con la otra mitad de melocotón, con la parte abombada hacia arriba.

Apretar para que se pegue bien al helado.

Cubrir con abundante salsa de frambuesas y espolvorear frambuesas frescas.

Servir.

## *MELOCOTONES AL JENGIBRE de Begoña Zubieta*

**8 melocotones en almíbar partidos por la mitad**

**1 pizca de mantequilla**

**Clavos de olor**

**Azúcar**

**Canela molida**

**Nuez moscada**

**Jengibre**

**Además:**

**Bizcocho**

**Salsa inglesa**

Horno a 200 °C.

Untar con mantequilla una fuente de horno.

Colocar los melocotones, pinchando en cada mitad un clavo.

En un bol mezclar a ojo azúcar + canela molida + nuez moscada + jengibre.

Espolvorearlo generosamente encima de los melocotones.

Colocar un buen trozo de mantequilla encima de cada fruta y hornear durante 35 min.

Colocar cada melocotón encima de un trozo de bizcocho sencillo y rociar con salsa inglesa (véase la receta en p. 636).

## *MERENGUE DE ALMENDRAS*

**60 g de claras de huevo**

**63 g de azúcar**

**63 g de azúcar en polvo**

**100 g de almendras ligeramente tostadas fileteadas**

Precalentar el horno a 100 °C.

Montar las claras a punto de nieve.

Agregar poco a poco el azúcar sin dejar de batir.

Tamizar el azúcar en polvo encima de la mezcla anterior.

Agregar almendras e ir incorporándolas con la ayuda de una lengua.

Colocarlo en moldes antiadherentes pequeños y hornear durante 35 min.

Dejar enfriar y servir.

## *MERMELADA DE CIRUELAS Y VAINILLA*

**1 kg de ciruelas en limpio**

**750 g de azúcar**

**35 ml de zumo de limón**

**1 vaina de vainilla**

Colocar todas las ciruelas con el azúcar, la vaina de vainilla y el zumo de limón.

Colocar un papel sulfurizado encima y dejar reposar 1 hora.

Llevar a ebullición y, removiéndolo en todo momento, bajar el fuego y seguir removiendo sin parar.

Cuando al coger un poco del líquido y en un plato frío quede gelificado, ese será el punto correcto (más o

menos 1 hora y 30 min.).

Dejar enfriar y meter en botes de cristal esterilizados.

### *MERMELADA DE ZANAHORIAS*

**375 g de zanahorias peladas y ralladas**

**375 g de azúcar**

**10 cucharadas de agua**

**1 limón rallado y exprimido**

**1 naranja rallada y exprimida**

En una cazuela disponer por capas la zanahoria rallada intercalándola con otras de azúcar, espolvoreando y vertiendo las ralladuras y el zumo en la misma relación.

Reservarlo en la nevera bien tapado durante 6 horas.

Colocar la cazuela al fuego suave, añadir el agua y cocer 2 horas hasta que adquiera aspecto de confitura.

Pasado ese tiempo, meter la mermelada en tarros y reservarla en la nevera.

### *MIGAJAS DE PERAS*

***Para el crumble:***

**75 g de harina**

**75 g de almendra en polvo**

**75 g de azúcar**

**1 pizca de canela en polvo**

**1 pizca de flor de sal**

**50 g de mantequilla**

***Para el relleno:***

**600 g de peras**

**25 g de mantequilla**

**25 g de azúcar**

***Para el crumble:*** Precalentar el horno a 180 °C.

Mezclar la harina, la almendra, el azúcar, la sal y la canela en un bol.

Añadir la mantequilla en frío y trabajar con la mano hasta obtener el *crumble*.

Reservar.

***Para el relleno:***

Pelar y cortar las peras en dados y saltear en una sartén con la mantequilla y el azúcar durante unos 5 min.

Disponer en el molde donde se quieran hornear las peras y, por encima, colocar el *crumble*.

Hornear durante 25 min.

Listo.

### *«MOUSSE» DE CHOCOLATE*

**250 g de chocolate oscuro, 70 por ciento de cacao**

**1 chorrito de ron**

**1 pizca de nuez moscada**  
**1 pizca de café soluble**  
**1 pizca de ralladura de naranja**  
**4 yemas de huevo**  
**75 g de azúcar**  
**500 g de nata montada**

En un bol, batir con varillas las yemas + azúcar + nuez moscada + ralladura + café + ron, hasta que se blanquee.

Volcar el chocolate derretido sobre las yemas montadas.

Entonces, con una espátula de goma, añadir la nata montada azucarada a la mezcla de huevos + chocolate.

Distribuir la mezcla en boles o tarros y dejarlos enfriar.

Listo.

### *NATILLA DE COCO Y MANZANA*

**160 ml de nata líquida**  
**160 ml de leche de coco**  
**120 g de chocolate blanco**  
**80 g de yemas de huevo**  
**1 lima**  
**1 manzana verde**

Poner a hervir en una cacerola la nata y la leche de coco.

Verterlo en un bol donde tengamos el chocolate blanco previamente cortado en trozos pequeños.

Mezclar bien con la ayuda de una varilla.

Añadir las yemas de huevo y batir intensamente.

Colocar la mezcla dentro de unas pequeñas *cocottes* y cocinar en el horno previamente precalentado a 85 °C durante 45 min.

Dejar enfriar 3 horas en la nevera.

Cortar bastones finos de manzana y colocarlos por encima de la natilla una vez que esté fría.

Rallar la lima por encima y servir.

### *NOCILLA «CASERA»*

**40 g de almendras tostadas enteras**  
**160 g de avellanas tostadas enteras**  
**400 ml de leche entera**  
**60 g de leche en polvo**  
**40 g de miel suave**  
**170 g de chocolate negro**  
**140 g de chocolate con leche**  
**1 pizca de sal**

Hervir leche + leche en polvo + miel + sal y retirar del fuego.

Moler en un robot las avellanas + almendras.

Añadir el chocolate a los frutos secos y triturar, parando de vez en cuando para limpiar las paredes del bol.

Una vez que la mezcla esté lista, añadir la leche caliente y seguir mezclando.

Pasar a un tarro y meter en el frigo hasta que esté listo para usar.

## «PANACOTTA» DE CHOCOLATE BLANCO CONFRESAS

### **Para la panacotta:**

170 ml de leche entera  
1 vaina de vainilla  
2 hojas de gelatina remojadas en agua  
115 g de chocolate blanco  
230 ml de nata

### **Para las fresas:**

24 fresas frescas  
25 g de azúcar  
25 ml de *kirsch*

### **Para el acabado:**

Chocolate blanco

### *Para la panacotta:*

Calentar en una cacerola la leche con la vaina de vainilla abierta hasta que empiece a hervir.  
Diluir las gelatinas en la leche.  
Colocar el chocolate en un bol y verter la leche caliente.  
Mezclar bien con la varilla hasta disolver el chocolate en la leche, agregar la nata y batir de nuevo.  
Ponerlo en copas para servir e introducirlas en la nevera unas 2 horas, hasta que esté bien cuajada.

### *Para las fresas:*

Hacer un caramelo rubio con el azúcar y agregarle las fresas en cuartos, añadir el *kirsch* y flambear.  
Cuando este frío, colocar con delicadeza las fresas encima del caramelo.  
Acabar pintando el borde del vaso con un poco de chocolate blanco fundido.

## «PANACOTTA» DE VAINILLA Y PASIÓN

### **Para la base de panacotta:**

2 hojas de gelatina  
1/2 rama de vainilla  
500 ml de nata  
60 g de azúcar

### **Para el caramelo:**

50 ml de zumo de naranja  
60 g de azúcar  
50 ml de zumo de fruta de la pasión  
50 ml de agua  
1/2 rama de vainilla

### *Para la panacotta:*

Calentar la nata junto con el azúcar y la vainilla raspada.  
Tapar con papel film e infusionar 8 min.  
Colar y añadir la gelatina.

Poner en 4 moldes y dejar cuajar en la nevera una 1/2 hora.

*Para el caramelo:*

En una cacerola poner el azúcar y la 1/2 vaina de vainilla raspada.

Fundir a fuego medio para hacer un caramelo rubio.

Bajar el fuego y añadir poco a poco el zumo de fruta de la pasión + agua caliente + zumo de naranja.

Dar un hervor.

Filtrar el caramelo y dejar enfriar completamente.

Una vez fría la *panacotta*, servirla cubierta del caramelo.

### «PANACOTTA» DE VERBENA LIMONERA

**300 ml de leche**

**400 g de azúcar en polvo**

**100 ml de nata líquida**

**80 g de hojas de verbena limonera**

**4 hojas de gelatina**

**Sal**

**Además:**

**Frutas del bosque**

**Brotos de verbena limonera**

**Coulis de frambuesa**

Remojar las hojas de gelatina en agua.

Calentar leche + azúcar + 1 pizca de sal + nata.

Al hervir, añadir las hojas de verbena.

Cubrir y dejar infusionar 15 min. mínimo, aunque mejor 1 hora.

Una vez infusionado, filtrar la leche perfectamente, aplastando las hojas para exprimir todo el jugo posible.

Disolver en ella las gelatinas y dejar cuajar las *panacottas* en la nevera durante unas 2 horas, en boles o flaneras.

Acompañar con fresas del bosque mezcladas con 1 pizca de coulis de frambuesa.

Decorar con brotes de verbena limonera.

### PASTEL DE CEREZAS

**750 g de cerezas**

**45 g de polvo de almendras**

**9 ml de *kirsch***

**60 g de harina**

**113 g de azúcar en polvo**

**600 ml de leche**

**Sal**

**4 huevos**

**27 g de azúcar avainillado**

**Mantequilla (para untar el molde)**

**20 g de azúcar en polvo (para espolvorear)**

Lavar y deshuesar las cerezas, y colocarlas en un bol junto con 37,5 g de azúcar en polvo y el *kirsch*.

Dejar macerar 15 min.

Cascar los huevos en un bol, agregarles 75 g de azúcar en polvo y el azúcar avainillado, y mezclarlo todo bien.

Agregar la harina tamizada, el polvo de almendra, la leche y la sal, y mezclarlo bien.

Pintar con la mantequilla el molde deseado y poner el azúcar en polvo restante por todas las paredes.

Volcar la mezcla en el molde y colocar las cerezas repartidas.

Hornear a 180 °C durante 40 min.

Dejar enfriar y espolvorear con el azúcar en polvo.

### *PASTEL DE LA MARQUESA DE BECHAMEL de Michel Guérard*

**2 l de leche**

**1 l de nata líquida**

**3 vainillas**

**160 g de mantequilla**

**100 g de harina**

**240 g de azúcar**

**300 ml de caramelo rubio a temperatura ambiente, fluido**

**Por cada 500 g de bechamel, 3 huevos**

***Además:***

**Helado cremoso**

**1 rama grande de hierbaluisa o de menta**

Horno a 200 °C.

Reducir 1 hora al fuego la leche + nata + vainillas abiertas y rascadas.

Deben quedar 2 l.

Hacer un *roux* con mantequilla + harina sin que coja color.

Añadir la mezcla colada sobre el *roux*, poco a poco.

Cocer la bechamel unos 8 min. a fuego suave.

Fuera del fuego añadir el azúcar.

Mezclar y dejar enfriar en la nevera.

Untar el fondo del molde con caramelo.

Separar las claras de las yemas.

Montar las claras a punto de nieve fuerte + sal.

Con una espátula, mezclar en un bol 500 g de bechamel + 3 yemas de huevo.

A esta mezcla añadirle las claras.

Mezclar delicadamente.

Verterlo en moldes individuales hasta dos tercios de su altura.

Ponerlos en un baño maría caliente, con fondo de cartón para que no hierva.

Hornear durante 30 min. aprox.

Pasar el cuchillo y posarlo sobre un plato con bola de helado.

Rociar con caramelo en hilo.

Clavar 1 rama enorme de hierbaluisa o de menta.

### *PASTEL DE QUESO de Luisa López*

***Para el fondo:***



**2 huevos**  
**100 g de mantequilla blanda, en pomada**  
**100 g de azúcar**  
**100 g de harina pastelera floja**  
**1 pizca de levadura en polvo**  
**1 pizca de sal**

***Para el relleno:***

**800 g de queso blanco batido**  
**350 g de azúcar en polvo**  
**3 cucharadas soperas de harina floja**  
**5 huevos y 2 yemas**  
**6 cucharadas soperas de crema espesa o nata doble**  
**1 pizca de vainilla en polvo**  
**La cáscara de 2 limones rallados**

***Además:***

**1 molde de 20 cm de diámetro con las paredes altas**

***Para el fondo:***

Encender el horno a 200 °C.  
Mezclar todos los ingredientes en un bol.  
El resultado será una pasta con la que untar el fondo del molde.  
Introducir el molde en el horno hasta que se dore, durante 10 min.

***Para el relleno:***

En un bol, mezclar con las varillas todos los ingredientes.  
Verter el relleno en el molde y hornear primero 10 min. a 220 °C y luego 40 min. a 100 °C.  
Dejar enfriar el pastel antes de desmoldar.

## ***PASTEL DE «SOBRAS»***

**1 pedazo hermoso de bizcocho seco, de pan de brioche viejo, de bollos de leche o *croissants***  
**5 huevos**  
**1 taza o 250 ml de nata líquida**  
**1 chorretón de armañac**  
**1 chorrito de vainilla líquida o de caramelo líquido**

Hacer dados de bizcocho o de los restos que tengamos y tostarlos con mantequilla en una sartén antiadherente.

Colocarlos extendidos en el fondo de una bandeja de horno o fuente amplia.

Batir el resto de los ingredientes y cubrir los dados.

Hornear a 200 °C durante 20 min.

Listo.

Dejar enfriar y trocear.

Servir acompañado de helado.

## ***PASTEL VASCO***

***Para la crema de manzana:***

**800 g de manzana golden troceada en cuadrados de 1 x 1 cm**

**4 vainas de vainilla**

**75 ml de agua**

**30 g de mantequilla**

***Para la base:***

**370 g de harina**

**310 g de azúcar**

**300 g de mantequilla**

**1 huevo**

**2 yemas de huevo**

**15 g de levadura en polvo**

**20 g de azúcar avainillado**

**1 chorrito de ron**

**1 pizca de sal**

***Para la crema de manzana:***

Cortar las vainas de vainilla por la mitad y sacar el interior con un cuchillo o puntilla para extraer los granos.

Trocear las manzanas y ponerlas en un sauté junto con el agua y los granos de vainilla.

Tapar con papel sulfurizado con un agujero en el centro y dejar cocer 10 min. aprox. hasta que estén cocidas *al dente*, pero sin que lleguen a romperse y sobre todo sin que se peguen al fondo del sauté.

Retirar del fuego y pasar por una batidora.

Poner esta crema al fuego y, cuando esté a unos 55 °C, añadir la mantequilla.

***Para la base:***

Calentar la mantequilla hasta que esté en punto pomada y mezclarla con el azúcar normal, la avainillada y la sal.

Añadir 1 huevo y 1 yema.

Mezclar bien.

Tamizar la harina y la levadura.

Agregar a la mezcla anterior.

Verter el ron y mezclar bien hasta formar una mezcla homogénea.

Tapar la masa con papel film y dejar reposar 2 horas en la nevera.

Transcurrido ese tiempo, dividir la masa en 2 bolas iguales y estirarlas sobre un papel sulfurizado con la ayuda de un rodillo de pastelero, hasta obtener discos de 1 cm de grosor aprox.

Meter uno de los discos en un molde de 18-20 cm de diámetro y 5 cm de altura.

Verter 250 g de la crema de manzana y vainilla y cubrir con el otro disco.

Cerrar todos los laterales presionando con el dedo.

Marcar toda la parte superior con un tenedor y pintar con la ayuda de un pincel con la yema sobrante.

Hornear a 170 °C durante 40 min.

Dejar enfriar sobre una rejilla.

Se podría espolvorear con azúcar en polvo a la hora de servir.

***PAVLOVA CAÑÍ de Alberto Chicote***

**120 g de claras de huevo**

**200 g de azúcar en polvo**

**1 vaina de vainilla rascada**

**1 cucharilla de café de vinagre de jerez**

**1/2 cucharada sopera de maicena**

**100 g de nata montada**  
**100 g de crema pastelera**  
**Pimienta de Sichuán del molinillo**  
**30 g de fresas de bosque (pequeñitas)**  
**30 g de frambuesas, moras, grosellas, kiwi, etc.**

**Además:**

**Sorbete de fresas y wasabi (1 l de sorbete de fresas mezclado con 10 g de wasabi en pasta)**

Horno a 130 °C.

Añadir las semillas de la vainilla + vinagre de jerez + maicena y mezclar con una espátula.

Preparar 1 cucharada de merengue sobre papel sulfurizado y hornearla durante 60-70 min., hasta que quede crujiente y de color rosado pálido.

Mezclar con cuidado la pastelera + nata y reservar en frío.

Colocar 1 cucharada de sorbete de fresas en el merengue.

Colocar el merengue relleno en un plato con algo de fondo.

Colocar 1 cucharada de crema montada por encima y repartir la fruta por encima de la crema.

Terminar con unas vueltas de pimienta de Sichuán recién molida por encima.

**PERAS «BELLA ELENA»**

**1 frasco de peras en almíbar escurridas**

**1 l de helado de vainilla**

**250 g de salsa de chocolate**

Partir las peras en dos y retirarles el tallo y el corazón.

Colocar 1/2 pera en el fondo de una copa.

Cubrir con helado de vainilla y coronar con la otra pera.

Cubrir con salsa de chocolate y servir.

**PLÁTANO «APASIONADO»**

**Para el plátano estofado:**

**50 g de pulpa de fruta de la pasión**

**500 g de plátano**

**20 ml de zumo de limón**

**10 g de mantequilla**

**30 g de azúcar**

**Para la crema:**

**50 g de yemas de huevo**

**2 1/2 láminas de gelatina**

**250 ml de nata líquida**

**60 g de azúcar**

**1 g de canela en polvo**

**250 g de mascarpone**

**Para el crujiente:**

**25 g de mantequilla en pomada**

**25 g de azúcar**  
**25 g de claras**  
**25 g de harina**  
**1 g de canela en polvo**

Cortar la fruta de la pasión por la mitad y, con la ayuda de una cuchara, sacar la pulpa y reservar.  
Cortar el plátano en rodajas y rociarlas con el zumo de limón.  
Fundir la mantequilla en una sartén hasta que empiece a tomar color.  
Añadir el plátano y el azúcar.  
Saltear hasta que se caramelicé.  
Añadir la fruta de la pasión, dejar enfriar y reservar en el frigo.

*Para la crema:*

Hervir la nata junto con el azúcar.  
Batir las yemas y agregarles la canela.  
Agregar las yemas a la nata y llevar a 85 °C.  
Dejar enfriar y, cuando esté a 25 °C, agregar la gelatina hidratada.  
Verterlo en un bol junto con el mascarpone previamente batido.  
Utilizar al momento; si no, queda muy batido.

*Para el crujiente:*

Mezclarlo todo en un bol.  
Estirar sobre un Silpat y darle la forma que uno quiera.  
Hornear 5-7 min. a 180 °C.  
Presentar el plátano con la fruta de la pasión caramelizada de base, encima poner la crema de canela recién hecha y, de forma decorativa, un par de crujientes cruzando el plato o en uno de los costados.

## *POSTRE DE YOGUR, NARANJA Y LICOR DE MELOCOTÓN*

**Yogur griego natural**  
**Melocotón en almíbar**  
**Mermelada de naranja**  
**Licor de melocotón**

Mezclar dados gordos de melocotón + mermelada.  
Colocar el yogur en el fondo de un vaso y cubrir con la mermelada.  
Golpe de licor.  
Listo.

## *POTITO DE CHOCOLATE CON GRANIZADO DE WHISKY*

*Para el potito de chocolate:*

**40 g de chocolate negro (66 por ciento de cacao)**  
**500 ml de leche entera**  
**120 ml de nata líquida**  
**1 vaina de vainilla**  
**80 g de azúcar**  
**120 g de yema de huevo**

***Para el granizado de whisky:***

**500 ml de agua mineral**

**100 g de azúcar**

**70 ml de whisky**

***Para el potito de chocolate:***

Encender el horno a 90-100 °C.

Poner al fuego la leche, la nata y la vainilla rascada.

Retirar la cacerola del fuego y añadir el chocolate al líquido hirviendo.

Por otro lado, juntar en un bol las yemas de huevo con el azúcar y batir enérgicamente.

Ponerlo de nuevo al fuego y volver a hervir sin dejar de remover.

Echarlo ahora sobre las yemas con azúcar removiéndolo pero sin batir para evitar hacer espuma, retirando después la poca que haya podido formarse.

Rellenar los recipientes y hornear durante 20-25 min.

Dejar 2 horas en la nevera.

***Para el granizado de whisky:***

Hervir agua + azúcar.

Fuera del fuego, añadir el whisky y congelar.

Rascar el granizado y colocarlo sobre el chocolate.

***PUDIN DE «PANETTONE»***

**1 panettone o brioche**

**50 g de azúcar**

**1 vainilla natural**

**4 huevos**

**1 pizca de ralladura de naranja**

**500 ml de nata**

**500 ml de leche**

**Azúcar en polvo**

Horno a 200 °C.

Batir los huevos.

Rebanar el *panettone*.

Sacar los granos de vainilla.

Batir el azúcar + huevos + vainilla + ralladura de naranja + leche + nata.

Colocar las rebanadas de *panettone* en el fondo de una fuente y rociar con la mezcla.

Hornear 40 min. y terminar con el grill, para que se dore la superficie.

Una vez templado, espolvorear el azúcar en polvo.

***QUINOA CON LECHE Y FRUTOS ROJOS de Aran Goyoaga***

**750 ml de leche entera fresca**

**1 vaina de vainilla**

**50 g de azúcar**

**1 pizca de sal**

**150 g de quinoa (blanca)**

**250 ml de nata líquida (opcional)**

## **Frutos rojos frescos (grosellas, frambuesas, fresitas...) y pistachos picados**

Limpiar y escurrir la quinoa.

Pasar la cazuela por agua (esto impide que la leche se pegue al fondo) y calentar leche + vainilla + azúcar + sal hasta que empiece a hervir suavemente.

Añadir la quinoa y remover, dejarlo hervir al pil-pil y moverlo para que no se pegue.

La leche irá engordando.

Cocer unos 30 min. hasta que la quinoa se «abra».

Si está muy espeso, se le puede añadir 1 chorrito de nata al final.

Acompañar la quinoa con grosellas, frambuesas o fresitas del bosque.

## *ROCAS DE COLORES de Koldo Salinas*

**100 g de chocolate a 32 °C, ya sea blanco, negro o con leche**

**60 g de barquillo roto, *corn flakes* o arroz inflado**

Picar el chocolate y ponerlo al baño maría.

Cuando esté templado, mezclar los ingredientes.

Con una cucharilla de café, formar pequeños montículos encima de una placa con un papel sulfurizado.

Dejar enfriar.

Estos bombones sirven para acompañar el helado, un café o de decoración en las tartas.

## *«ROCKY ROAD» de Alberto Chicote*

**500 g de cobertura de chocolate negro**

**200 ml de nata líquida**

**30 g de jengibre fresco rallado**

**300 g de mantequilla en pomada**

**200 g de galletas de jengibre o *speculoos* machacados**

**100 g de nueces partidas por la mitad o en cuartos**

**100 g de gominolas de jengibre**

**10 g de gelatina en colas remojada en agua fría**

**200 g de *marshmallows* pequeños variados**

**Azúcar en polvo**

Mezclar la nata con la gelatina.

Mezclar chocolate + nata con jengibre + mantequilla.

Añadirle las galletas + nueces + gominolas + gelatina.

Por último, añadir los *marshmallows* y extender en una bandeja forrada con papel sulfurizado.

Enfriar al menos 4 horas en el frigo.

Sacar la placa y cortar el dulce en fingers de 10 x 2 cm.

Espolvorearlos con el azúcar en polvo.

Listo.

## *SALSA DE CACAO*

**300 ml de agua**  
**240 g de azúcar**  
**160 ml de nata líquida**  
**160 g de cacao en polvo**

Hervir el agua + azúcar + nata.

Añadirlo sobre el cacao y mezclar con una varilla hasta obtener una salsa lisa y brillante.

Guardarla en la nevera.

### *SALSA DE FRAMBUESAS*

**500 g de frambuesas congeladas**  
**50 g de azúcar**  
**Zumo de limón**  
**1 puñado de frambuesas frescas**

Meter en la olla los 500 g de frambuesas + azúcar y arrimar a fuego suave 5 min.

Triturar en la batidora y colar.

Dejarlo enfriar.

A la salsa fría añadirle zumo de limón.

### *SALSA INGLESA*

**1 rama de vainilla**  
**750 ml de leche**  
**1 grano de café**  
**1 pizca de sal**  
**8 yemas de huevo**  
**150 g de azúcar**  
**1 pizca de maicena**  
**15 cucharadas soperas de nata líquida**  
**Agua y hielo**

Rascar la vainilla y añadir los granos a la leche + café + sal.

Hervir y retirar del fuego, cubriendo con un plato.

Mezclar yemas + azúcar + maicena.

Poner la mezcla al baño maría y, sin dejar de remover con una espátula de madera, colar sobre estas la leche aromatizada.

Remover suavemente hasta que poco a poco vaya alcanzando los 85 °C.

Retirar la crema, añadirle la nata + refrescar en agua y hielos.

### *SANDÍA BORRACHA*

**1 sandía hermosa**  
**1/2 botella de vodka helada**

**1 descorazonador de manzanas**  
**1 embudo**

La sandía y la vodka deben estar muy frías.  
Es conveniente que reposen horas en la nevera.  
Debe hacerse con la suficiente antelación como para servirlo bien fresco.  
Conviene ponerse en marcha unos días antes.

Con la ayuda del descorazonador, hacer un agujero en la sandía con suficiente hueco como para que entre el embudo.

Guardar el pedazo retirado, pues servirá de tapón.

A través del embudo, verter dentro de la sandía la vodka bien fría.

Meter en la nevera la sandía con el agujero hacia arriba, de manera que absorba bien y el aguardiente se reparta y empape la pulpa.

Repetir esta operación tantas veces como sea necesario en el transcurso de unas horas y hasta que la fruta se emborrache lo suficiente.

En ese momento, poner el tapón obtenido con el descorazonador y listo.

Trocear y comer.

## **SOPA CANA**

**1 l de leche**

**1 l de nata**

**2 ramas de canela**

**1 corteza de limón**

**200 g de almendra molida**

**200 g de azúcar**

**Grasa derretida de 2 capones o 2 pollos gordos**

**Además:**

**1 currusco de pan *sopako* quemado**

**Cuajada de oveja bien fría**

**Helado de nata**

Poner a hervir en una olla leche + nata + canela + corteza.

Pescar las canelas y la corteza con una espumadera.

En una picadora manual, moler almendra + azúcar.

Añadirlo a la mezcla de leche y nata hirviendo + grasa + 1 pizca de sal y tenerla hirviendo a fuego suave unos 6-8 min.

Colocarla en botes.

Colocar el helado o la cuajada por encima y rallar el pan *sopako* quemado.

Listo.

## **SOPA «CARMEN MIRANDA»**

**500 ml de agua**

**150 g de azúcar**

**1 cucharada sopera hermosa de mermelada de jengibre**

**1 rama de vainilla abierta y rascada**

**1 rama de canela**

**4 cucharadas soperas de ron añejo**



## **2 cucharadas soperas de Malibú**

**Frutas variadas, mango maduro, papaya, frutas rojas, fruta de la pasión, etc.**

**Hojas frescas de menta o albahaca**

**Helado ácido**

Hervir agua + azúcar + vainilla abierta + canela.

Al primer hervor, retirar del fuego y añadir mermelada de jengibre + ron + Malibú.

Dejar reposar bien cubierto y refrescar.

Hacer una juliana fina con las hierbas.

Añadirle a la sopa todas las frutas en dados + hierbas y remover.

Coronar con 1 bola de helado.

## *SOPA DE CHOCOLATE, COCO Y VAINILLA*

**250 g de chocolate blanco troceado**

**250 g de chocolate con leche**

**250 ml de jugo bien frío de fruta de la pasión**

**500 ml de leche de coco sin azúcar**

**1 vaina de vainilla raspada**

En una cacerola, poner a hervir la leche de coco + jugo de fruta de la pasión + vaina abierta con los granos de vainilla.

Fuera del fuego, agregar los trozos de chocolate blanco y batir hasta obtener una mezcla untuosa, pero sin regresar al fuego.

Colar, retirando la vaina de vainilla.

Introducir en la nevera hasta que quede bien frío.

Servir en pequeños vasos transparentes.

## *SOPA DULCE DE MELOCOTONES AL MOSCATEL*

**6 melocotones de viña hermosos y pelados**

**1 botella pequeña de moscatel navarro**

**1 l de agua**

**1 rama de vainilla**

**400 g de azúcar**

**El zumo y la piel de 3 naranjas (separados)**

**El zumo y la piel de 2 limones (separados)**

**1 manojo de hierbas (menta, hierbaluisa o albahaca)**

Abrir y raspar la vainilla.

Hervir el moscatel + agua + azúcar + cáscaras de cítrico + vainilla abierta y rascada.

Añadir los melocotones y cocerlos a fuego lento 35 min.

Al retirar del fuego, añadir las hierbas deshojadas y dejar enfriar en la nevera o en un baño maría con hielos.

Añadir el zumo de limón y naranja.

Servir en un bol el melocotón frío y verter el jugo por encima.

## *SOPA FRESCA DE FRUTILLAS Y ALBAHACA*

**750 ml de agua mineral**  
**140 g de azúcar**  
**1 rama de vainilla**  
**1 mango maduro**  
**2 plátanos maduros**  
**Ralladura y zumo de 4 limones verdes**  
**1 mazo de albahaca fresca**  
**Frutas rojas, moras, frambuesas, fresones**

Hervir agua + azúcar + vainilla durante 1/2 hora, dejar infusionar y refrescar en un baño maría de abundante hielo.

Pelar y picar en dados el plátano + ralladuras + zumo + tiras de albahaca.

Deshojar la albahaca, cortar en tiras finas las hojas y añadirlo al plátano.

Picar en dados el mango maduro.

Mezclarlo todo y añadir frutos rojos.

Servir fresquísimo con helado de limón y las frambuesas por encima.

## *SUFLÉ LÍQUIDO DE CHOCOLATE*

**300 g de chocolate (70 por ciento de cacao)**  
**300 g de mantequilla**  
**200 g de azúcar**  
**420 g de yema de huevo**  
**3 claras de huevo**

Fundir chocolate + mantequilla al baño maría.

Montar con las varillas eléctricas las yemas + azúcar, durante 5 min.

Verter en hilo el chocolate sobre las yemas y mezclar con la lengua.

Añadir las claras semimontadas.

Poner la masa de chocolate en las tazas.

Hornear a 200 °C durante 7-8 min.

## *TARTA DE CHOCOLATE «IMPERIAL»*

**1 molde de tarta cubierto de pasta quebrada, horneado a blanco**

*Para el relleno:*

**500 ml de nata**  
**100 g de azúcar**  
**5 huevos**  
**1 pizca de praliné de frutos secos**  
**90 g de chocolate negro**  
**30 g de chocolate con leche**  
**Sal**

*Para la cubierta:*

**100 g de chocolate negro**

**50 g de chocolate con leche**  
**1 cucharada sopera hermosa de mantequilla fría**  
**5 cucharadas soperas de nata líquida**

*Para el relleno:*

Derretir los chocolates al baño maría.

Añadirle el praliné.

Juntar chocolates + nata + azúcar + huevos + sal.

Introducir esta mezcla en el interior del molde y hornear durante 20-25 min.

*Para la cubierta de la tarta:*

Derretir los chocolates al baño maría.

Mezclarles fuera del fuego la mantequilla + nata.

Cuando el chocolate esté ligado y brillante, voltearlo sobre la tarta horneada, dando vueltas para que se reparta uniformemente.

Listo.

## **TARTA DE PERA**

**1 fondo de tarta de masa quebrada horneada**  
**6 peras peladas y en dados**  
**1 puñado de pasas de Corinto (remojadas en aguardiente de manzana)**  
**1 chorrito de aguardiente de manzana**  
**1 pizca de mantequilla**  
**Azúcar glas**  
**1 rama abierta de vainilla, con los granos rascados**

*Para la masa de almendra:*

**55 g de harina**

**55 g de azúcar**

**45 g de almendra en polvo**

**45 g de mantequilla en pomada**

Horno a 195 °C.

Caramelizar en una sartén el azúcar y, cuando haga caramelo, añadir la mantequilla.

Incorporar pera + vainilla abierta y sus granos, y saltear 5 min.

Añadir el alcohol + pasas.

Retirar del fuego y colocar en el fondo de la tarta.

Mientras, preparar la masa de almendra.

Mezclar harina + azúcar + almendra + mantequilla.

Mezclar con la yema de los dedos.

Cubrir la tarta con esta arena y hornear 30 min., hasta que se dore.

Una vez fría, espolvorearla con azúcar glas.

## **TARTA DE QUESO CON FRAMBUESAS FRESCAS**

*Para el fondo:*

**2 huevos**

**100 g de mantequilla blanda, en pomada**  
**100 g de azúcar**  
**100 g de harina**  
**1 pizca de levadura en polvo**  
**1 pizca de sal**

***Para el relleno:***

**250 ml de nata**  
**3 hojas de gelatina de pescado remojadas en agua fría**  
**4 tarrinas de queso fresco o similar**  
**1 puñado de frambuesas sobremaduradas**  
**1 pizca de sal**

***Además:***

**1 molde de tarta de unos 24 cm de diámetro**  
**Frambuesas frescas para cubrir la tarta**  
**Azúcar en polvo**

***Para el fondo:***

Horno a 200 °C.  
Mezclar todos los ingredientes en un bol.  
El resultado será una pasta que pueda untarse en el fondo del molde.  
Introducir en el horno el molde con esta pasta untada en el fondo y las paredes.  
Que se dore unos 15 min.

***Para el relleno:***

Hervir la nata + mezclar las gelatinas.  
Mezclar la nata con gelatina sobre el resto de los ingredientes: queso + sal + frambuesas rotas, con un tenedor.  
Verter la mezcla sobre el fondo de tarta horneado y frío.  
Cuajar a temperatura ambiente.  
Cubrirla con las frambuesas.  
Espolvorearla con azúcar en polvo.  
Acompañar de salsa inglesa (véase la receta en p. 636).

***TARTA DE ZANAHORIA CON CREMA DE QUESO de Gabriella Ranelli***

**330 ml de aceite de girasol**  
**400 g de azúcar blanco**  
**4 huevos**  
**260 g de harina tamizada**  
**2 cucharillas de café de canela en polvo**  
**1 cucharilla de café de «All spices»**  
**2 cucharillas de café de levadura en polvo**  
**2 cucharillas de café de bicarbonato**  
**3 tazas de zanahoria rallada**  
**1/2 taza de uvas pasas**

***Para la crema de queso fresco:***

**225 g de queso tipo fresco**  
**225 g de mantequilla**

**260 g de azúcar en polvo**  
**1 cucharada sopera de esencia de vainilla**

Mezclar el aceite, el azúcar y los huevos hasta que la mezcla quede ligera y de color claro.  
Mezclar aparte la harina y los demás ingredientes secos.  
Juntar las dos mezclas y añadir la zanahoria y las pasas.  
Meter en 2 moldes redondos de tarta (tipo cumpleaños) o en 1 tipo *plum-cake*.  
Hornear a 180 °C durante 50-60 min.  
Una vez enfriada la tarta, cubrirla con la crema de queso fresco, elaborada mezclando todos los ingredientes en un bol con una varilla batidora.

### *TIRAMISÚ DE ASTIGARRAGA*

**2 huevos enteros**  
**160 g de azúcar**  
**200 ml de nata montada (nata líquida + 1 pizca de sal)**  
**450 g de queso mascarpone**

**Además:**

**Puré de manzana asada**  
**Galletas**  
**Café expreso**  
**Aguardiente de manzana**

Montar la nata.  
Mezclar huevos + azúcar y batirlos enérgicamente.  
Añadir mascarpone.  
Incorporar la nata montada.  
Meter en la nevera.  
Montar por capas la crema mascarpone y las manzanas trituradas en puré.  
Tener a mano galletas y café expreso para intercalar capas de galleta empapada en café, crema y puré;  
montarlo en un vaso y terminarlo con crema mascarpone y cacao en polvo.

### *TOCINO DE CIELO DE CAFÉ de Eneko Atxa*

**20 yemas de huevo**  
**500 g de azúcar 6**  
**40 ml de café solo expreso**

Preparar un almíbar de hebra floja con el café y el azúcar durante 10-15 min. aprox.  
Entibiar.  
Batir las yemas.  
Verter en hilo el almíbar sobre las yemas ya batidas.  
Cocerlo al baño maría a 170 °C durante 40 min., en un molde tipo pudin forrado de papel film y tapado con papel de aluminio.  
Sacarlo del plástico, volver a introducirlo en el molde y guardarlo en la nevera para coja forma.  
Una vez bien enfriado, desmoldar y listo.

## **TORRIJA CON CREMA DE ALMENDRA**

### **CARAMELIZADA Y «CHANTILLY» DE POMELO**

#### ***Para el brioche:***

**Brioche de mantequilla cortado en rebanadas gruesas**

#### ***Para el baño de la torrija:***

**240 g de huevo entero**

**500 ml de leche**

**500 ml de nata**

#### ***Para la crema de almendras:***

**100 g de crema pastelera**

**80 g de mantequilla en pomada**

**1 huevo entero**

**80 g de almendra en polvo**

**80 g de azúcar glas**

**15 ml de ron**

#### ***Para caramelizar:***

**Azúcar**

**Mantequilla**

#### ***Para el pomelo confitado:***

**Peladuras de 6 pomelos**

**1 l de agua**

**600 g de azúcar**

#### ***Para el chantilly de pomelo:***

**75 g de nata semimontada**

**5 g de azúcar**

**30 g de pomelo confitado, escurrido y picado**

Bañar la torrija unas 12 horas antes hasta que absorba todo el líquido.

#### ***Para la crema de almendras:***

Calentar ligeramente la crema pastelera en el microondas.

Ir añadiendo todos los ingredientes por orden y remover con una varilla.

Una vez acabado, dejarlo en el frigorífico para que adquiera consistencia.

Pasar las torrijas por azúcar (solamente por 2 de sus caras).

Poner una sartén antiadherente a calentar.

Echar 2 trocitos pequeños de mantequilla y, enseguida, colocar las rebanadas de brioche.

Cuando esté dorada esa cara, con la ayuda de dos tenedores darle media vuelta y dorarla por la otra.

Sacar a una bandeja.

Impregnar con una fina capa de crema de almendras.

Espolvorear unos granos de azúcar y caramelizarla.

Montar la nata junto con el azúcar sin que llegue a quedar dura.

Añadir el pomelo confitado picado y, con la ayuda de una espátula, remover con cuidado hasta que el *chantilly* quede homogéneo.

## *TORRIJAS DE MINISTRO*

**6 bollos suizos o de leche**  
**500 ml de leche**  
**500 ml de nata líquida**  
**5 cucharadas soperas de azúcar**  
**1 trozo de piel de limón**  
**1 astilla de canela**  
**2 huevos batidos**  
**Aceite de oliva para freír**  
**Azúcar moreno**  
**Canela molida**

En un cazo, hervir la leche + nata + azúcar + piel de limón + canela y dejarlo templar.  
Preparar los bollos para el remojo, cortándoles una tapa en el costado.  
Colocar los bollos en una fuente amplia, colar la leche y la nata, y dejar que se empapen unos minutos, dándoles la vuelta cuidadosamente.  
Ojo, porque se vuelven muy quebradizos y se rompen solo con mirarlos.  
Batir los huevos.  
Ecurrir los bollos del baño y pasarlos por el huevo batido.  
Freírlos en abundante aceite de oliva.  
Ecurrirlos sobre una hoja de papel.  
Rebozarlos en azúcar + canela.

## *TORTA DE CHOCOLATE CON «CHANTILLY» DE ARMAÑAC*

### *Para la torta de chocolate:*

**375 g de chocolate (66 por ciento de cacao)**  
**225 g de mantequilla**  
**225 g de azúcar**  
**6 huevos**  
**Un poco de harina**  
**Un poco de mantequilla**

### *Para el chantilly de armañac:*

**200 g de nata fresca**  
**30 g de azúcar glas**  
**30 g de armañac**  
**Mantequilla y harina para untar los moldes**

Precalentar el horno a 200 °C.  
Derretir el chocolate al baño maría y, cuando esté totalmente derretido, agregar la mantequilla y dejar que se funda junto con el chocolate.  
En un bol, poner el azúcar junto con los huevos y batirlo hasta que estén esponjosos.  
Agregar el chocolate con la mantequilla ya fundidos.  
Colocar la mezcla en moldes tipo flanera y cocer en el horno a 200 °C durante 4 min.  
Dejar que se enfríe para que repose.  
Montar ligeramente la nata con el azúcar y, por último, añadir el armañac.

Servir las tortas de chocolate con el *chantilly* de armañac.

### **TORTILLA «ALASKA»**

**1 bizcocho de mantequilla o bollos de leche**

**Helado de vainilla**

**Helado de frutos rojos**

**Grand Marnier**

**200 ml de claras de huevo**

**2 yemas de huevo**

**200 g de azúcar**

**Azúcar en polvo**

Horno a 250 °C.

En la batidora montar las claras + 1 pizca de sal.

Añadir el azúcar y tenerlas bien firmes.

Mezclarles las 2 yemas de huevo con una lengua o con la misma batidora.

Cortar tiras anchas rectangulares de bizcocho o cortar los bollos en rodajas gruesas.

Colocarlos en el fondo de una bandeja de horno.

Emborracharlos con el licor.

Colocar helado de vainilla en bolas por encima.

Cubrir con otra capa de bizcocho y mojar con licor.

Colocar helado de frutos rojos, cubrir con otra lámina de bizcocho y emborrachar.

Con una espátula, cubrirlo todo con el merengue montado.

Espolvorear el azúcar en polvo.

Hornear en el grill hasta que se dore ligeramente.

Listo.

### **VASO CAPUCHINO**

**150 ml de leche entera**

**150 ml de nata líquida entera**

**1 cucharilla de café de café en polvo**

**3 yemas de huevo**

**30 g de azúcar granulado**

**180 g de chocolate con leche picado finamente**

**Para terminar:**

**1 naranja**

**100 ml de nata líquida entera**

**15 g de azúcar glas**

**Unas hojas de menta**

Verter la leche y la nata en una cacerola, y después agregar la cucharilla de café en polvo.

Calentar a fuego medio toda la mezcla.

Poner las yemas de huevo en un recipiente.

Añadir el azúcar granulado y revolver con una varilla.

Cuando empiece a hervir, agregar las yemas con azúcar y batir.

Verter esta mezcla en una olla y cocinar como una crema inglesa (a unos



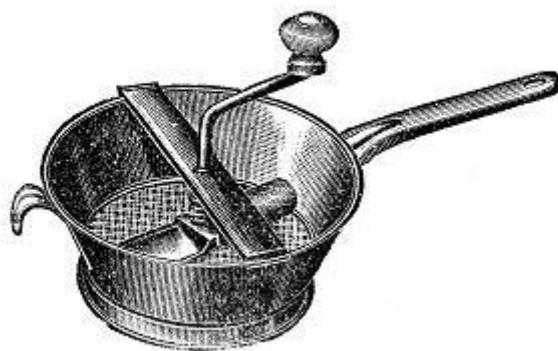
82 °C si tenemos termómetro de cocina; si no, cuando pasemos el dedo y no gotee estará listo).  
Se debe obtener una crema suave y sin grumos.  
Cuando la crema esté cocinada, retirar del fuego y verter un poco sobre el chocolate picado.  
Comenzar a mezclar desde el centro, de manera que se derrita el chocolate.  
Agregar el resto de la crema y terminar de mezclar.  
Se debe obtener una mezcla lisa y homogénea.  
Verter en los frascos un poco de la mezcla y guardar en la nevera 3 horas como mínimo.

En el momento de servir, quitarle la piel a 1 naranja sanguina y cortarla en rodajas de 4 mm de grosor.  
Montar la nata líquida e incorporarle el azúcar glas.  
Añadirle los gajos cortados de naranja.  
Con la ayuda de una cuchara, verter la crema batida sobre la crema de capuchino y decorar con unas rodajas de la naranja y unas hojas de menta.

### *YOGUR CON FRESAS AL CHAMPÁN, PISTACHOS Y GALLETAS*

**500 g de yogur natural**  
**50 g de pistachos**  
**150 g de fresas frescas**  
**15 g de azúcar**  
**500 ml de zumo de naranja**  
**1 hoja de gelatina**  
**12 hojas de menta**  
**15 ml de champán**  
**2 galletas maría**

Vaciar el yogur en un bol, batirlo con una varilla y guardarlo en frío.  
Cortar las fresas por la mitad y, seguidamente, en filetillos a lo largo.  
Colocarlos en un bol y sazonarlos con el azúcar y el zumo de naranja.  
Hidratar la gelatina en agua fría durante 15 min.  
Fundir las hojas de gelatina previamente hidratadas junto con el champán.  
Agregar a la preparación de fresas y zumo.  
Repartir en 4 cuencos o vasos de cristal y dejar cuajar en la nevera.  
Una vez cuajados, repartir el yogur en los recipientes y espolvorearlos por encima con galleta picada y los pistachos.  
Decorar con unas fresas en bastones.



## YOGUR CON MERMELADA DE FRUTAS Y GRANIZADO DE MIEL

### Yogur natural

#### *Para la mermelada de frutas:*

250 g de mango en limpio

125 g de azúcar

350 ml de zumo de naranja

250 g de gajos de naranja

El zumo de 1/2 limón

50 g de azúcar

1 naranja

100 ml de agua

7 frutas de la pasión

#### *Para el granizado de miel:*

750 ml de agua

250 g de miel

#### *Para la mermelada de frutas:*

En un cazo mezclar los dados de mango + gajos de naranja + zumo de naranja + zumo de limón + 75 g de azúcar, llevarlo a hervor muy lentamente durante 3 min. y retirar.

Lavar las naranjas y, sin pelarlas, cortarlas en gajos.

Cortar estos gajos en láminas finas.

En un sauté hervir estas láminas de naranja junto con el agua y 50 g de azúcar durante 7-8 min.

Mantenerlo hirviendo hasta que las rodajas queden *al dente* para que no se deshagan.

Añadirlo a la preparación anterior junto con el zumo y las pepitas de las 7 frutas de la pasión y poner todo el conjunto a hervir de nuevo a fuego muy lento durante 10 min.

#### *Para el granizado de miel:*

Calentar la miel junto con el agua hasta que los dos ingredientes se mezclen bien.

Verter sobre una bandeja y meterlo en el congelador.

Cuando se vaya a utilizar, rallar con la ayuda de un tenedor.

Para montar, en un vaso de postre poner como base 2 cucharadas de mermelada de frutas y, encima, 4 cucharadas soperas de yogur natural o desnatado un poco batido.

Para acabar, poner 1 cucharada de granizado de miel.

Si se quiere, poner como elemento crujiente alguna galleta troceada.



**BEBERCIOS**

### *AGUA DE FRESAS Y VINO TINTO*

**300 g de fresas limpias y cortadas por la mitad**  
**115 ml de vino tinto**  
**500 ml de agua**  
**90 g de azúcar**  
**2 cucharadas soperas de zumo de limón**  
**Pieles de limón**

Batirlo todo y embotellar con 1 corteza de limón dentro.  
Dejar reposar 2 días antes de consumir.

Servir en un vaso con hielos.

### *AGUA DE «ROBIN FOOD»*

**4 l de zumo de naranja**  
**1/2 botella de vodka**  
**1 botella de Cointreau**  
**2 botellas de champán**  
**Hielos a cascoporro**

Colocar en un barreño bien grande los hielos.  
Verter el zumo de naranja + vodka + Cointreau.  
Acabar vertiendo el champán.  
Listo.

### *AGUA FRESCA DE UVAS Y MELOCOTÓN*

**250 g de uva moscatel limpia y desgranada**  
**250 g de pulpa de melocotón pelado y sin hueso**  
**190 ml de vino blanco moscatel**  
**El zumo de 1 limón**  
**800 ml de agua muy fría**  
**150 g de azúcar**

Meter todos los ingredientes en el vaso de una batidora.  
Triturar, verter la bebida en un par de botellas y refrescarlas en la nevera.  
Beber muy frío.

### *ALEXANDER*

**30 ml de coñac**  
**20 ml de crema de cacao blanco**

**20 ml de nata líquida**  
**1 pizca de nuez moscada**  
**Hielos a cascoporro**  
**1 copa de martini congelada**

Meterlo todo en una coctelera y agitar con alegría.  
Servir sobre la copa congelada y rallar 1 pizca de nuez moscada.  
Servir.

### «ASTIGARRAGA CONNECTION»

**1 pizca de crema de *cassis***  
**1 pizca de sagardoz o de aguardiente de manzana**  
**Sidra natural muy fría**

Distribuir *cassis* + sagardoz en la copa y rellenar con sidra.

### BATIDO DE CAFÉ

**100 ml de leche**  
**1 pizca de azúcar**  
**1 café expreso**  
**400 ml de helado de caramelo**

Introducirlo todo en un vaso de americana y triturar bien.  
Colocarlo en un vaso de cóctel y servir bien frío.

### BATIDO DE FRESAS Y PLÁTANO

**300 g de fresas**  
**1/2 plátano maduro**  
**200 ml de leche**  
**2 cucharadas de nata líquida**  
**100 g de hielo**  
**2 hojas de menta frescas**  
**250 ml de nata líquida**  
**1/2 vaina de vainilla**  
**1 cucharada sopera de azúcar glas**

Con la ayuda de una batidora, batir la nata líquida junto con los granos de la vaina de vainilla y el azúcar glas, y reservar en frío.

Lavar y limpiar las fresas.

Colocarlas en un bol con la crema doble, la leche, el plátano, las hojas de menta y los hielos.

Mezclar con la batidora hasta obtener una mezcla homogénea y untuosa.

Verter el batido en vasos y agregar encima 1 cucharada de la crema batida de vainilla.

Decorar con cuadrados de fresa y unas hojas de menta.

## *BATIDO DE PIÑA Y MENTA*

**400 ml de leche**  
**75 g de nata**  
**20 g de azúcar**  
**350 g de piña en almíbar**  
**10 g de hojas de menta**

Mezclarlo todo en un vaso de túrmix y triturarlo hasta obtener una mezcla homogénea.  
Colar dependiendo del gusto de cada uno.  
Servir frío.

## *BATIDO ESPUMOSO DE CIRUELAS*

**300 g de ciruelas moradas maduras (en limpio)**  
**200 ml de leche entera muy fría**  
**Helado de vainilla**

Colocar la leche en el congelador durante 1 hora, hasta que la leche esté muy fría (casi escarchada).  
Cortar por la mitad las ciruelas y quitarles el hueso.  
Colocar todo en una batidora y triturar bien.  
El truco para que quede bien espumoso es pasarlo a un vaso de túrmix y triturar lentamente con el cazo inclinado para que se forme espuma.  
Servir en vasos muy fríos recién sacados del congelador.

## *BATIDO «GIL SOLANAS»*

**1 naranja pelada, en 4 trozos**  
**1 pomelo pelado, en 4 trozos**  
**1 trozo pequeño de jengibre fresco rallado**  
**1 yogur griego**  
**1 cucharada generosa de miel**  
**Hielos a cascoporro**

Meter en la batidora de vaso la fruta + 1 pizca de jengibre y batir enérgicamente.  
Añadir yogur + miel + hielos.  
Listo.

## *BEBIDA «BUGS BUNNY»*

**150 g de zanahorias crudas ralladas**  
**1 naranja pelada en trozos**  
**1 plátano**  
**150 ml de zumo de naranja natural**  
**1 chorrito de leche**

Meterlo todo en la batidora y triturar + hielo en escamas.

## *BEBIDA DE MELÓN*

**Melón troceado**  
**Aceite de oliva**  
**Hielos**  
**Sal y pimienta**

En un vaso batidor poner el melón troceado con los hielos y triturar a la máxima potencia. Cuando esté todo bien líquido, añadir la sal, 1 buen chorretazo de aceite de oliva y listo para beber.

## *BEBIDA DE ¡SÚPER RATÓN!*

**1 kiwi pelado**  
**1 aguacate pelado**  
**Hojas de menta fresca**  
**250 g de piña en pedazos**  
**Agua helada**

Meterlo todo en la batidora y triturar + agua helada.

## *BEBIDA FRÍA DE CHOCOLATE CON MANDARINA*

**600 ml de leche**  
**Piel de mandarina (medida en una gasa para poder pescarla)**  
**250 g de cobertura de chocolate negro**  
**300 ml de zumo de mandarina**

Hervir la leche con las pieles de mandarina.

Dejarlo reposar 5 min.

Quitar las pieles.

Añadir el chocolate troceado.

Pasar la túrmix y enfriar durante 4 horas.

Añadir el zumo de mandarina al chocolate frío, mezclar y servir en vasos altos.

## *BEBIDA «LA DONOSTIARRA»*

**400 ml de leche**  
**75 ml de nata líquida**  
**1 1/2 mango (maduro)**  
**20 g de azúcar**

Deshuesar y pelar el mango.

Triturarlo con el azúcar y mezclar la fruta con la nata líquida y la leche.

Batirlo todo en la batidora eléctrica o manualmente, como se prefiera.

## *BEBIDA «POPEYE»*

**1 puñado de espinacas frescas limpias**  
**1 plátano en rodajas**  
**1 pera entera en trozos**  
**1 naranja pelada en trozos**  
**Agua helada**

Meterlo todo en la batidora y triturar + agua helada.

## *BELLINI*

**100 ml de zumo de melocotón**  
**300 ml de champán**  
**Azúcar**

Escarchar el borde del vaso con zumo de melocotón y azúcar.  
Servir el zumo de melocotón en el fondo y regar con champán.

## *«BLOODY CHANG»*

**8 partes de zumo de tomate**  
**6 partes de cerveza rubia helada**  
**4 partes de vodka helado**  
**1 parte de zumo de limón**  
**1 pizca de jengibre rallado**  
**Salsa worcestershire**  
**Tabasco al gusto**  
**Sal y pimienta negra recién molida**

Llenar un vaso mezclador con hielo.  
Incorporar todos los ingredientes salvo la pimienta y remover con suavidad.  
Servir en vaso y pimentar.

## *BLOODY MARY*

**Granizado de tomate congelado**  
**Vodka helado**  
**Salsa worcestershire**  
**Tabasco**  
**Zumo de limón**  
**El zumo de 2 naranjas**  
**1 bastón de apio fresco con penacho de hojas**  
**Pimienta**

Rascar un poco de granizado reservándolo y poner el resto en una batidora de vaso.  
Batirlo todo, echarlo en un vaso, coronar con granizado y deslizar un bastón de apio fresco con penacho de



hojas y una pajita.



### *CAIPIRINHA*

**1 limón verde**  
**2 cucharadas de azúcar**  
**1/2 vaso de *cachaça***  
**Hielo**  
**Un poco de agua**

Cortar el limón en cuartos y, a su vez, por la mitad.  
Introducirlo en un vaso mezclador, añadir el azúcar y machacar.  
Añadir la *cachaça*, un poco de agua y bien de hielos.  
Mezclar bien y servir en copas.

### *CHAMPÁN «PERICO CHICOTE»*

**1 ciruela al armañac**  
**1 chorrito de licor de armañac**  
**1 pizca de crema de *cassis***  
**Champán frío**

Colocar en el fondo de una copa la ciruela + licor + crema.  
Completar con champán helado.  
Listo.

### *CHOCOLATE CALIENTE*

**1,2 l de leche**  
**4 cucharadas de azúcar moreno**  
**200 g de chocolate negro de buena calidad, troceado**  
**1 trozo hermoso de mantequilla**

Añadir el azúcar a la leche y ponerlo a fuego muy suave 1 min.  
Retirar la cazuela del fuego, añadir chocolate + túrmix + mantequilla.  
Servir rápidamente.

### *CHOCOLATE CALIENTE A LA CANELA CARAMELIZADA*

**150 g de chocolate (60 por ciento de cacao como mínimo)**

**250 ml de leche**  
**250 g de nata líquida**  
**50 g de azúcar granulado**  
**2 astillas de canela**

***Para la decoración:***

**50 g de azúcar moreno**  
**Frutas (manzanas, piñas, peras)**

Picar finamente el chocolate en una trituradora o con un cuchillo y reservarlo en un recipiente.

También se pueden utilizar pastillas de chocolate.

En una cacerola, llevar la leche y la nata a ebullición.

En otra, poner el azúcar y disolverlo a fuego bajo.

Agregar las astillas de canela.

Continuar cocinando hasta que el azúcar tome un color caramelo (saldrá un poco de humo) y retirar la cacerola del fuego.

Verter poco a poco el líquido en ebullición (nata + leche) sobre el caramelo mientras se agita con un batidor o una varilla.

Cuando el caramelo se disuelva en la mezcla líquida, verter poco a poco la preparación sobre el chocolate picado con el fin de ir obteniendo un ganaché.

Posteriormente se convertirá en chocolate caliente.

Pasar el chocolate por un colador pequeño para filtrar las especias.

***Para la decoración de los vasos:***

Sumergir el borde de los vasos en el chocolate caliente (de 2 a 3 min.).

Después, pasarlo por azúcar moreno y formar una corona de azúcar.

Verter el chocolate caliente sobre la canela.

Decorar con la fruta que hayamos elegido picada por encima.

## **CHOCOLATE CON ESPUMA DE LECHE Y CANELA**

***Para el chocolate:***

**10 g de cacao en polvo**  
**50 g de chocolate negro**  
**80 g de chocolate con leche**  
**20 g de azúcar moreno**  
**500 ml de leche entera**  
**Sal**

***Para la espuma:***

**250 ml de leche desnatada**  
**20 g de azúcar moreno**  
**Canela en polvo**

***Para el chocolate:***

Calentar la leche en una cacerola y volcarla sobre un bol en el que estén el cacao, los chocolates, el azúcar y la sal.

Mezclarlo bien todo con la ayuda de una varilla y colocar de nuevo en una olla.

Llevar a ebullición sin parar de remover.

Verter sobre el plato donde se quiera servir.

*Para la espuma:*

Calentar la leche junto con el azúcar en una cacerola y llevarlo a ebullición.

Batir con la túrmix con el cazo inclinado y sobre la superficie de la leche para que emulsione y haga espuma.

Recuperar la espuma obtenida y colocarla encima del chocolate caliente.

Espolvorear con un poco de canela por encima y listo.



## *CHOCOLATE ESPECIADO*

**1 l de leche**

**1/2 vainilla en rama**

**2 cucharadas de miel**

**1 pizca de café soluble**

**1 pizca de nuez moscada**

**1 pistilo de azafrán**

**200 g de chocolate negro de buena calidad, troceado**

**1 trozo hermoso de mantequilla**

**1 golpe de ron**

**1 golpe de pimienta**

**Además:**

**Nata montada con 1 pizca de azúcar**

**Canela en polvo**

Añadir a la leche granos de vainilla + miel + café + nuez moscada + pimienta + azafrán a fuego muy suave, durante 2 min.

Retirar la cazuela del fuego, añadir el chocolate troceado y dejar reposar 1 min.

Entonces, batir + mantequilla + ron.

Servir en tazas calientes + nata montada + canela en polvo.

Se puede tomar acompañado de algún bizcocho.

## *CHOCOLATE FRÍO CON PLÁTANO*

**200 g de plátano maduro**

**130 g de chocolate (70 por ciento de cacao)**

**800 ml de agua mineral**

**26 g de cacao**

**1 g de sal**

**120 g de azúcar**

Cortar el chocolate en trozos pequeños y colocarlos en el vaso de la batidora.

Cortar el plátano en rodajas.

Llevar a ebullición el agua con el azúcar y la sal.

Verter este líquido en el mismo vaso de la batidora que el chocolate picado, junto con el cacao.

Triturar y reservar en una botella de cristal que se pueda cerrar bien.

Dejar entibiar y, entonces, enfriar en la nevera y servir en el vaso que más nos guste.

La cantidad de azúcar siempre dependerá de la madurez del plátano y del gusto de cada uno.

### *CÓCTEL «AITANA»*

**600 ml de vino tinto**

**400 ml de refresco de limón**

**40 ml de licor de melocotón**

**2 gotas de angostura**

**4 gajos de naranja**

**Hielos a cascoporro**

Colocar 4 gajos de naranja no muy gordos en un vaso de sidra previamente congelado.

Llenar de hielo el vaso hasta la mitad.

Verter los 600 ml de vino tinto, los 400 ml de refresco de limón, los 40 ml (2 cucharadas) de licor de melocotón y las 2 gotas de angostura.

Darle una vuelta para que se mezcle bien y listo para beber.

Todas las bebidas tienen que estar frías.

### *CÓCTEL AMERICANO*

**60 ml de vermú**

**120 ml de champán**

**60 ml de zumo de naranja recién exprimido**

**15 ml de Campari**

**Piel de naranja**

Mezclar el vermú, el Campari y el champán con el zumo de naranja en una coctelera.

Servir con hielo pilé en un vaso o copa de aperitivo.

Adornar con piel de naranja.

### *CÓCTEL «BALENCIAGA»*

**1 botella de txakoli de Getaria**

**2 limas o limones verdes**

**1 chorrito de limoncello**

**Azúcar al gusto**

**1 botella de champán**

**1 manojo de hierbaluisa deshojada**

**Coscorros de hielo**

En un bol echar azúcar + hierbaluisa y machacar.

Añadir txakoli + limoncello + limas cortadas en rodajas finas y dejar macerar al menos 1 hora.

Rellenar con hielo + champán.

Listo.

### *CÓCTEL «CLARIDGE»*

**40 ml de ginebra**  
**20 ml de vermú blanco**  
**5 ml de *curaçao* triple seco**  
**5 ml de licor de melocotón**  
**Hielos**

Tener una copa de martini congelada.

En un vaso mezclador echar los hielos + ginebra + vermú + *curaçao* + licor y agitar.

Filtrarlo sobre la copa helada.

Listo.

### *CÓCTEL «COSTA AZUL»*

**2 partes de vodka**  
**1 parte de Campari**  
**4 partes de zumo de naranja**  
**1 gajo de naranja**  
**2 partes de champán**  
**Hielo a cascoporro**

Colocar el hielo en un vaso largo.

Añadir vodka + Campari + zumo + gajo y mezclar.

Acabar con champán y listo.

### *CÓCTEL DE MORA Y LICOR DE MANDARINA IMPERIAL*

**2 cucharadas soperas de licor de mora**  
**1 cucharada sobera de licor de mandarina imperial**  
**2 rodajas de naranja**  
**Hielos**  
**Champán**

Colocar los dos licores dentro de un vaso de sidra y agregar los hielos hasta arriba.

Añadir las rodajas de naranja y acabar llenando hasta arriba con el champán.

### *CÓCTEL DE NARANJAS «PEGO»*

**2 cucharadas soperas de coñac**  
**2 cucharadas soperas de zumo de naranja**  
**1 cucharada sobera de zumo de limón**  
**2 cucharadas soperas de jarabe**  
**Champán**  
**Hielos**

En un vaso verter los cuatro primeros ingredientes con hielo.  
Agitar bien y llenar con el champán hasta cubrir.

### *CÓCTEL «ENARA»*

**30 ml de vodka**  
**20 ml de Campari**  
**Gajos de naranja**  
**1 chorrito de zumo de naranja natural**  
**Agua con gas**  
**Hielos a cascoporro**

Mezclar en un vaso con hielos vodka + Campari + zumo.  
Verter el agua con gas + gajos de naranja.  
Listo.

### *CÓCTEL «ESTUDIANTES»*

**2 partes de ron blanco puertorriqueño**  
**1 parte de ron añejo cubano**  
**1 parte de ron añejo jamaicano**  
**4 partes de zumo de naranja**  
**2 partes de zumo de limón verde**  
**2 partes de zumo de pomelo**  
**4 gotas de angostura**  
**Hielo en escamas**

Meterlo todo en la batidora americana.  
Arrancar lento e ir dándole candela.  
Verterlo todo en un vaso largo y servir sin demora.  
Listo.

### *CÓCTEL «GORRI»*

**40 ml de ginebra**  
**20 ml de oporto dulce**  
**El zumo de 1/2 limón**  
**1 cucharada de granadina + hojas de menta**

Agitar todos los ingredientes con hielo y filtrar sobre un vaso lleno de hielo.  
Poner 1 hoja de menta en el interior del vaso para adornar.

### *CÓCTEL «JILGUERO CARIBEÑO»*

**200 ml de champán**

**15 ml de almíbar**  
**15 ml de vodka**  
**15 ml de licor de melocotón**  
**Menta**  
**Hielos**

Colocar hielos a cascoporro en un vaso de sidra alto.  
Agregar el almíbar, la menta, el vodka, el licor de melocotón y, por último, el champán.

### *CÓCTEL «JONE»*

**20 ml de vermú rojo**  
**20 ml de vermú blanco**  
**1 chorro de Campari**  
**1 chorro de zumo de limón**  
**1 chorro de zumo de naranja**  
**1 chorro de almíbar frío**  
**1 botellín de ginger ale**  
**1 gajo de naranja**  
**Hielos a cascoporro**

Meter el gajo de naranja en un vaso ancho de cristal.  
Meter hielos en el vaso.  
Verter las bebidas y menear.  
Listo.

### *CÓCTEL «MIGUELTXO»*

**3 cucharadas de almíbar**  
**3 cucharadas de zumo de naranja**  
**3 cucharadas de Grand Marnier rojo**  
**10 hojas de menta**  
**125 ml de champán**

Mezclarlo todo bien y machacar con la menta.  
Añadir hielos a los vasos y cubrir con el champán.  
Servir bien frío.

### *CÓCTEL «MONDOÑEDO»*

**35 ml de Campari**  
**35 ml de vermú rojo**  
**120 ml de albariño blanco fresco**  
**1 piel de limón**

Meter hielos en un vaso y agitar para enfriar el cristal.  
Ecurrir el agua.  
Añadir Campari + vermú + albariño.

Añadir un *twist* de limón.  
Listo.

### *CÓCTEL «MONTILLA»*

**3 partes de vodka**  
**1 parte de Pedro Ximénez**  
**Hielos**

En un vaso mezclador poner el vodka + Pedro Ximénez + hielos, agitar y servir en vasos de martini bien fríos.

### *CÓCTEL «MORDEDURA DE SERPIENTE»*

**300 ml de cerveza negra helada**  
**300 ml de sidra de manzana británica Olde English o Strongbow helada**

Echar en un vaso de pinta la sidra + cerveza.  
Dejar que repose 1 min. y listo.

### *CÓCTEL «NAZARIO»*

**Piel de naranja**  
**Hojas de menta**  
**Zumo de piña muy frío Curaçao**  
**azul**  
**Champán**  
**Hielo**

Todas las bebidas tienen que estar en el congelador.  
En un vaso mezclador meter piel de naranja y hojas de menta, y darle con el majador.  
Añadir zumo de piña muy frío + gotas de *curaçao* azul.  
Colar a copas de champán y añadir champán frío.

### *CÓCTEL «PRÍNCIPE DE VIANA»*

**Ron blanco**  
**Licor de melocotón**  
**2 limas**  
**Melocotón en almíbar triturado con el jugo de la lata**  
**Zumo de lima**  
**Hielo en escamas**  
**Agua con gas**

En una copa echar ron + licor + 2 limas en pedazos.  
Machacar con una cuchara de madera.



Añadir melocotón en almíbar + zumo de lima + hielo en escamas.  
Terminar con agua con gas.

### *CÓCTEL «PUEBLA»*

**200 ml de cava**

**1 cucharada sopera de coñac**

**1 cucharada sopera de licor de avellanas**

**Piel de naranja**

Colocar hielos en un vaso de sidra.

Agregar el coñac, el licor de avellanas y la piel de naranja.

Rellenar con el cava.

### *CÓCTEL «RATAPLAN»*

**Zumo de limón**

**1 pizca de azúcar**

**1 ramillete de menta**

**1 chorrito de licor de canela**

**1 chorrito de ron blanco**

**Hielo pilé Champán**

Machacar la menta junto con el azúcar y el zumo de limón.

Hecho esto, añadir el licor de canela + ron blanco y el hielo pilé.

Acabar con champán.

### *CÓCTEL «SERGI PÀMIES»*

**El zumo de 4 limones amarillos**

**La misma cantidad de licor de melocotón que de zumo de limón**

**1 cucharada sopera de Cointreau**

**2 cucharadas soperas de sirope a 30°**

Se agita en una coctelera, con muchos hielos y bien mezclado.

Servir bien frío.

### *CÓCTEL «TXISPAGORRI»*

**2 cucharadas soperas de ginebra**

**1 cucharada sopera de licor de mora**

**1 cucharilla de café de granadina**

**1 tónica**

**Hielo**

**1 pizca de moras frescas**

Colocar hielo hasta el borde de un vaso de sidra alto.  
Poner las moras.  
Verter el gin + la granadina + licor de mora.  
Remover bien.  
Agregar la tónica.

### *CÓCTEL «TXURI URDIN»*

**5 cucharadas soperas de ron claro**  
**1 cucharada sopera de ginebra**  
**1 cucharada sopera de tequila**  
**1 cucharada sopera de vodka**  
**1 cucharada sopera de *curaçao* azul**  
**1 cucharada sopera de brandy de cerezas**  
**250 ml de zumo de naranja**

Verter todos los ingredientes en una jarra muy fría.  
Para adornar, colocar 1 cereza fresca, 1 rodaja de naranja y 1 gajo de lima sobre el borde del vaso.

### *CÓCTEL «VALENCIA»*

**4 cucharaditas de sirope de albaricoque**  
**50 ml de zumo de naranja natural colado**  
**50 ml de licor de albaricoque**  
**Unas gotas de vodka**  
**Champán frío**

Mezclar sirope + zumo + licor + gotas de vodka en un vaso mezclador con hielo.  
Repartir en una copa de champán y rellenarlas con champán muy frío.

### *CÓCTEL «XILINDRO EIFFEL»*

**1 cucharada sopera de ron**  
**1 cucharada sopera de Cointreau**  
**300 ml de champán**  
**2 gajos de naranja**  
**Hielo**

Apretar el gajo de naranja dentro de un vaso.  
Verter el ron + Cointreau.  
Añadir hielo hasta el borde, poner el otro gajo y rellenar con champán.

### *COPA «LA NAVILLA»*

**Fino de Montilla**  
**Oloroso viejo seco**

**Soda**  
**Hielos**

Poner en una copa los hielos + fino + oloroso + soda.  
Listo.

*DAIQUIRI*

**Ron añejo o ron blanco**  
**Zumo de limón**  
**Azúcar**  
**Hielo en escamas**  
**1 gota de angostura**

En el vaso de una batidora añadir azúcar + zumo de limón + ron (en la misma cantidad) + hielo en escamas + 1 gota de angostura.

Accionar a la máxima potencia y añadir 1 pizca de azúcar y angostura.  
Servir en una copa congelada.

*DAIQUIRI «MARILYN»*

**30 ml de ron cubano**  
**1 plátano**  
**Zumo de limón verde**  
**1 pizca de almíbar frío**  
**5 hielos**

Meterlo todo en la batidora y darle zapatilla media durante 15 segundos y caña otros 15 segundos.  
Servir en un vaso de martini helado.

*DAIQUIRI PARAGUAYO*

**30 ml de ron blanco cubano**  
**1 paraguayo maduro**  
**1 chorrito de zumo de limón verde**  
**10 ml de almíbar frío**  
**Hielo pilé**

Partir el paraguayo y quitarle el hueso.  
Meterlo en la batidora 10 segundos a ritmo lento y 20 segundos a toda mecha.  
Echarlo en un vaso tipo martini.

*DIABLO*

**40 ml de tequila blanco 1**  
**lima verde**

**10 ml de crema de *cassis***

**1 ginger ale**

**Hielos a cascoporro**

Partir la lima en pedazos grandes y meterlos en el vaso.

Machacarlos con cuidado de no romper el vidrio.

Meter los hielos.

Verter los ingredientes y remover.

Servir fresco.

### *DRY MARTINI*

**Ginebra seca**

**Martini blanco seco**

**Corteza de limón**

**Aceitunas**

**Hielos**

Enfriar con hielos el vaso mezclador y quitarle el agua sobrante, hasta que quede un vaso bien seco.

En este vaso mezclador verter la ginebra y el martini y remover rápidamente para que no se agüe.

Servir en una copa.

Exprimir sobre la copa unas gotas de limón extraídas de la corteza y adornar con 1 aceituna fresca.

### *FLORIDA*

**60 ml de zumo de naranja**

**40 ml de zumo de pomelo rosa**

**20 ml de zumo de limón**

**Almíbar frío TPT**

**Agua con gas helada**

**Hielos a cascoporro**

Mezclarlo todo y listo.

### *HONG KONG PHOOEY*

**1 rodaja fina de jengibre**

**1 puñado de menta fresca**

**1 pizca de almíbar frío**

***Twist* de naranja**

**Vermú blanco y vermú rojo**

**Zumo de naranja**

**Agua de soda**

En una coctelera mezclar jengibre + menta + almíbar + *twist* y agitar.

Añadir los vermús en un vaso con hielos, el zumo de naranja, completar con la mezcla y la soda.

Verter en un vaso con hielos.

## *HORCHATA*

**250 g de chufas secas, lavadas y escurridas**

**1 l de agua helada**

**5 cucharadas soperas de azúcar**

**1 astilla de canela**

**1 pizca de corteza de limón**

**Coscorros de hielo**

Remojar las chufas en agua fría durante 24 horas, metidas en la nevera.

Cambiarlas un par de veces de agua.

Meterlas en la batidora + 1 chorrito de agua fría.

Añadir el resto del agua y colocarlo en un *tupper* + azúcar + canela + limón.

Dejarlo reposar al frío al menos 6 horas.

Colar a través de una gasa.

Lista para servir, en grandes vasos con coscorros de hielo.

## *JAIZKIBEL*

**20 ml de zumo de naranja fresco**

**1 chorrito de ginebra**

**1 chorrito de licor de melocotón**

**Champán muy frío**

En un vaso mezclador meter hielos y removerlos con una cuchara.

Eliminar el agua.

Verter el zumo + ginebra + licor, dar vueltas y, bien frío, colar a una copa.

Rellenar con champán muy frío.

Listo.

## *«JAZPACHO» de Alberto Chicote*

**500 ml de gazpacho ligero**

**200 ml de jerez**

**Unas hojas de cilantro**

**Unas rodajas de pepino**

**Hielo**

Poner en una coctelera el gazpacho + jerez + cilantro + hielo.

Agitar y servir en un vaso alto con rodaja de pepino + aceite de oliva.

## *JULEPE DE CHAMPÁN*

**4 ramas de menta**

**Sirope de azúcar**

**2 medidas de coñac**

**Champán o cava frío**

## **Hielo picado**

Colocar 2 ramitas de menta y 3 cucharadas de sirope de azúcar en cada vaso y machacar en un mortero. Llenar los vasos con hielo picado y añadir el coñac. Agregar el champán frío hasta llenar los vasos y remover delicadamente. Decorar con unas hojitas de menta y servir.

### *«KIR ROYAL»*

**1 chorrito de crema de *cassis***  
**1 chorrito de coñac**  
**Champán**

Distribuir *cassis* + coñac en la copa y rellenar con el champán muy frío.

### *«KIR ROYAL» RIOJANO*

**Vino tinto riojano de maceración carbónica**  
**Crema de *cassis***  
**Agua de soda**  
**Hielos a cascoporro**

Meter en un vaso el hielo + *cassis* y remover.  
Cubrir con vino.  
Aligerar con la soda.  
Listo.

### *KUPELA COOLER*

**30 ml de sagardoz**  
**40 ml de gaseosa**  
**20 ml de licor de manzana verde**  
**60 ml de zumo de manzana natural**  
**40 ml de sidra natural**  
**1 pizca de cáscara de limón verde**  
**Hielos a cascoporro**

Colocar los hielos en un vaso.  
Hacer un *twist* de limón verde.  
Verter los ingredientes.

### *LASSI DE YOGUR Y ROSAS*

**300 g de yogur griego natural**  
**1 cucharada de agua de rosas (o de agua de azahar)**  
**3 cucharadas soperas de nata**

**Azúcar**

**Hielo en escamas**

**1 pizca de sal**

Mezclar yogur + azúcar + agua de rosas + nata + 1 pizca de sal.  
Batir en el vaso americano.

### *LASSI «ESPELETTE»*

**500 ml de leche de coco sin azúcar**

**1 chorrito de agua de rosas**

**1 pizca de azúcar**

**100 ml de yogur natural**

**1 pizca de garam masala en polvo**

**1 pizca de *piment d'Espelette***

**1 pizca de hielo en escamas**

Batir en la americana.  
Listo.

### *LICOR CREMA DE ORUJO Y ANÍS*

**900 ml de nata**

**300 ml de leche**

**125 g de azúcar**

**20 g de anís estrellado**

**100 ml de orujo blanco muy bueno**

En una cazuela mezclar nata + leche + azúcar + anís estrellado y hervir 2 min. aprox.  
Retirar del fuego y tapar con un plato durante 10 min.  
Colar a una botella y enfriar.  
Añadirle el licor y servir muy frío.

### *LICOR DE ARROZ CON LECHE*

**900 ml de leche**

**900 ml de nata líquida**

**100 g de arroz**

**300 g de azúcar**

**10 cucharadas soperas de licor de canela o de orujo seco**

**1 rama de canela pequeña**

Colocar a hervir en una olla leche + nata.  
Añadir azúcar + arroz + canela y hervir suave durante 30 min.  
Dejar reposar y colar.  
Añadir el licor, meterlo en una botella y dejarlo enfriar.

## *LICOR DE AVELLANAS Y CHOCOLATE*

**500 ml de leche**  
**500 ml de nata líquida**  
**300 g de praliné de avellanas**  
**4 cucharillas de café de cacao en polvo 150 ml de licor de avellanas**

En un cazo hervir leche + nata.  
Echar el praliné + cacao y tritular perfectamente con la batidora.  
Una vez frío, incorporar el licor de avellanas y refrescar.

## *LICOR DE CACAHUETE*

**225 ml de agua**  
**750 ml de leche**  
**100 g de mantequilla de cacahuete**  
**30 g de azúcar**  
**1 pizca de cacao en polvo**  
**1 pizca de sal**  
**4 cucharadas soperas de ron añejo**

Hervir en un cazo agua + leche y, cuando rompa el hervor, añadir el resto de los ingredientes salvo el ron y dejarlo al fuego unos minutos.  
Meter la mezcla en una batidora + ron.  
Embotellar y etiquetar.  
Meter en la nevera, que esté bien fresco.

## *LICOR DE LECHE MERENGADA*

**800 ml de leche**  
**200 ml de nata líquida**  
**175 g de azúcar**  
**200 g de claras de huevo + 25 g de azúcar**  
**150 ml de ron**  
**1 rama de canela**  
**Cortezas de piel de naranja y de limón**

Hervir leche + nata + pieles de cítrico + canela y, luego, 10 min. a fuego suave.  
Añadir azúcar y retirar del fuego.  
Enfriar, añadir el ron, colar y dejar refrescar en la nevera.  
Semimontar las claras y añadir 25 g de azúcar.  
Mezclarlo todo y embotellar.

## *LIGHT MANHATTAN de Leandro Iannarelli*

**50 ml de whisky**  
**80 ml de vermú Rosso**



**100 ml de zumo de naranja**  
**2 golpes de angostura**  
**2 twist de naranja**

Llenar de hielo pilé 2 copas de martini hasta el borde.

Rellenar con agua para enfriar la copa.

Llenar el vaso mezclador de hielo macizo y verter en el siguiente orden: whisky, vermú Rosso y zumo de naranja.

Remover enérgicamente con la cuchara mezcladora de coctelería un par de minutos, hasta que la mezcla esté bien fría.

Vaciar los hielos de las copas de martini, que estarán ya en el punto frío idóneo para el coctel.

Verter la mezcla en cada copa con la ayuda de un colador de gusanillo para que no nos caiga ningún hielo.

Acabar con 1 golpe de angostura, 1 twist de naranja y 1 cereza al marrasquino en cada copa.

## *LIMONADA*

**1 vaso de agua**  
**6 cucharadas soperas de azúcar**  
**1 puñado grande de hojas de albahaca**  
**El zumo de 10 limones amarillos**  
**1 limón cortado en rodajas muy finas**  
**1 l de agua con gas**  
**Hielos a cascoporro**

Hervir el vaso de agua + azúcar + albahacas y dejar infusionar tapado con un plato.

Mezclar en una jarra la infusión + hielos + zumo + rodajas de limón + agua con gas.

Remover y servir bien fresco.

Listo.

## *LIMONADA DE JENGIBRE*

**1 pedazo de jengibre fresco pelado**  
**El zumo de 4 limones**  
**6 cucharadas soperas de azúcar en polvo 1 botella de agua con gas o de soda**  
**Hojas de menta frescas**  
**Hielos a cascoporro**

En una batidora añadir jengibre picado + limones + azúcar.

Colar la mezcla sobre una jarra llena de hielos + mentas.

Completar con el agua con gas o la soda.

Mezclar y listo.

## *LIMONCELLO*

**1 l de alcohol etílico de 95°**  
**Las pieles de 7 limones amarillos bien lavados (sin el blanco)**  
**1 l de agua**  
**250 g de azúcar**

Echar las peladuras de los limones en el alcohol etílico, dejando macerar 10 días.

Pasados esos días, colar la mezcla.

Hervir el agua y el azúcar y dejar enfriar.

Mezclar con el alcohol colado.

Embotellar y congelar.

### *MARTINI CON MARTÍN*

***Para el martini con Martín:***

**100 ml de zumo de granada frío**

**100 ml de Campari o Kina de martini frío**

**300 ml de vermú rojo Martini frío**

**500 ml de cava o champán frío**

**Peladuras de 3/4 de naranja**

**Gajos finos de 1/4 de naranja**

Poner en una jarra muy fría y añadir por este orden.

Echar las peladuras de naranja junto con los gajos de naranja

Añadir el zumo de granada + Campari o Kina de Martini + vermú rojo Martini.

Acabar con el cava o champán.

### *«MAZZANTINI»*

**Azúcar moreno**

**El zumo de 3 limones**

**1 pizca de menta fresca**

**60 ml de zumo de manzana**

**1 botellín de ginger ale**

**Hielos**

Machacar la menta contra el fondo del vaso + zumo de limón + azúcar.

Llenar de hielos y dar vueltas con una cuchara para enfriar el vaso.

Añadir el resto de los ingredientes (zumo de manzana + ginger ale).



### *«MOJICOTE» o el mojito de Alberto Chicote*

***Para el jarabe:***

**500 ml de agua**

**500 g de azúcar blanquilla**

**1 vaina de vainilla abierta y rascada**

***Para la base de «mojicote»:***

**500 ml de jarabe frío**

**15 hojas de *sisho* verde o púrpura**

**8 hojas de hierbabuena**

***Además:***

**2 partes de base de «mojicote»**

**2 partes de ron Havana**

**3 años**

**1 parte de vodka**

**1 parte de agua con gas**

**1 parte de zumo de lima**

**Hielo**

**1/2 hoja de *sisho***

**3 o 4 hojas de hierbabuena**

**1/2 lima en trocitos pequeños**

***Para el jarabe:***

Ponerlo todo en un cazo y hervir, tapar e infusionar durante 1 hora.

Colar y enfriar.

***Para la base de «mojicote»:***

Triturarlo todo en un mixer y, sin colarlo, embotellar y refrigerar.

Poner en un vaso lima + hierbabuena, aplastar y añadir alcoholes.

Añadir zumo de lima + base de «mojicote» y mover.

Añadir hielo troceado + agua con gas.

Mover con una cuchara y adornar con *sisho*.

**«MORIR SOÑANDO»**

**500 ml de zumo de naranja**

**500 ml de leche fría**

**1 chorrito de Grand Marnier**

**Azúcar al gusto o jarabe frío**

**Hielo en escamas**

Batirlo todo y servir en un vaso congelado.

**NARANJADA**

**El zumo de 6 naranjas**

**Refresco de naranja**

**Agua fresca o gaseosa**

**Hielos**

Mezclarlo todo.

## «NEGRONI»

**30 ml de Campari**  
**30 ml de vermouth rojo**  
**10 ml de ginebra**  
**1 cáscara de limón**  
**Hielos**

Hacer el *twist* de limón.  
Hielos + Campari + vermouth + ginebra.  
Remover con una cuchara 10 segundos y listo.

## PACHARÁN CASERO

**1 kg de endrinas frescas bien maduras, congeladas**  
**3 l de anís especial para pacharán**  
**Unos granos de café tostados**

Meter las endrinas en una garrafa amplia.  
Verter el anís + granos de café.  
Taparlo durante 3 meses, moviendo de vez en cuando para que el aroma y el color se repartan uniformemente.  
Colar, embotellar y beber con moderación.

## «PEPINO DI ROMA»

**40 ml de zumo de limón verde**  
**1/2 pepino fresco**  
**20 ml de almíbar TPT**  
**Agua con gas**  
**Hielos a cascoporro**

Meter en el vaso de una batidora el pepino en trozos + zumo + almíbar y accionar a la máxima potencia.  
Poner hielos en un vaso, verter el contenido hasta la mitad y completar con agua con gas.  
Listo.

## PONCHE PARA GUATEQUES «TÍA MARICARMEN»

**500 g de azúcar**  
**1 botella de *txacoli***  
**1/2 botella de Cointreau**  
**1 golpe de ron añejo**  
**1 golpe de Bénédictine o de licor de hierbas**  
**2 naranjas peladas en trozos**  
**2 manzanas peladas en trozos**  
**2 plátanos en rodajas**  
**1 racimo hermoso de uvas, desgranado**

- 1 pera pelada en trozos**
- 1/2 melón pequeño en dados**
- 1/4 de sandía en dados**
- 2 melocotones pelados en trozos, naturales o en almíbar**
- 2 limones enteros con piel, cortados en gajos**

En un bol o cazuela, dejar en maceración todos los ingredientes cortados en pedazos regulares, al menos 24 horas antes de la juerga.

Un rato antes de recibir a los invitados, volcar el bol de frutas en una champanera grande + hielos y añadir 1 botella de *txakoli* + 2 botellas de champán brut, bien frío.  
Dar unas vueltas, probar la mezcla y listo.

### *PONCHE «RIAU RIAU»*

- 1 l de helado de vainilla**
- 500 ml de zumo de naranja**
- 1 chorrito de pacharán**
- Nata semimontada como para irlandés**
- Cigarrillos rusos**

En un vaso americano batir helado + zumo de naranja + 1 chorrito de pacharán.  
Verterlo en copas hasta 3/4 de altura.  
Con cuidado para que no se mezcle con el batido, derramar la nata semimontada.  
Romper con los dedos los cigarrillos encima de la nata.

### *QUINCHO-TONIC*

- Pomelo rosa**
- Ginebra al gusto**
- Hielos**
- Corteza de pomelo**

Sacar un *twist* de pomelo.  
Exprimir el pomelo y obtener el zumo.  
En un vaso con hielo, arrimar el *twist* y verter ginebra + zumo de pomelo.

### *REDOXÓN IMPERIAL*

- 50 g de tallo de apio**
- 2 manzana granny smith**
- 2 naranjas peladas**
- 1 gota de Grand Marnier**
- 1 chorrito de vodka helada**
- Hielos**

Pasar por la licuadora el apio + manzana + naranjas.  
En un vaso echar hielos a cascoporro + 1 gota de Grand Marnier + vodka.

Verter el zumo recién hecho.  
Listo.

### *REFRESCO DE FRESAS*

**300 g de fresas limpias**  
**El zumo de 4 naranjas**  
**Hielo en escamas**  
**Hielos a cascoporro**  
**Gaseosa fría**

Meter en la batidora las fresas + zumo + hielo.  
Meter los hielos en la jarra + batido.  
Completar con gaseosa.  
Listo.

### *REFRESCO DE FRUTAS ROJAS*

**500 g de frambuesas y fresas limpias**  
**150 g de azúcar**  
**El zumo de 1 limón**  
**1 golpe de aguardiente de frambuesas**  
**200 ml de vino tinto del año**  
**800 ml de agua muy fría + hielo en escamas**

En un batidora americana, poner la fruta + azúcar + limón + aguardiente.  
Triturar 1 min. y añadir vino + agua + hielo.  
Meterlo en una botella en la nevera o en una cubitera.

### *REFRESCO DE VENDIMIA*

**1 botella de vino tinto de crianza**  
**350 g de frambuesas o de fresas del bosque o mezcladas**  
**Azúcar al gusto**  
**Hojas de hierbabuena**  
**1 botella de champán**  
**Coscorros de hielo**

Machacar en un bol azúcar + hierbabuena y añadir frambuesas enteras + vino tinto.  
Macerar en la nevera durante 2 horas.  
Añadir hielo + champán.  
Servir en copas.

### *REFRESCO LIMONERO CON GAS*

**2 l de agua**

**2 cucharadas soperas de jengibre fresco rallado y seco**  
**El zumo de 2 limones y ralladura de 1**  
**Miel o azúcar moreno al gusto**  
**Levadura de panadero, 1 pedacito**

Hervir el agua y añadir el resto de los ingredientes.

Enfriar, colar y meter en botellas de gaseosa, en un sitio templado para que la levadura fermente unas horas.

Finalmente, enfriar para bebérsela.

### *SANGRÍA DE CHAMPÁN CON MELOCOTÓN* de Tomás Closa

**4 melocotones de viña troceados**  
**250 g de azúcar**  
**100 ml de vermú rojo**  
**50 ml de coñac**  
**1 botella de champán**  
**Hielo a cascoporro**

En una jarra grande colocar los melocotones + azúcar + vermú + coñac y tenerlo en la nevera 2 horas.

Echar cubos de hielo bien grandes y añadir el champán.

Listo.

### *SANGRÍA DE LAS CUATRO*

**4 cucharadas soperas de martini blanco**  
**4 cucharadas soperas de Cointreau**  
**4 cucharadas soperas de vodka**  
**4 cucharadas soperas de azúcar**  
**1 botella de cava**  
**2 botellas de refresco de naranja de 33 cl**  
**2 naranjas grandes o 4 pequeñas exprimidas con la mano**  
**Mucho hielo**

Mezclarlo todo en una cubitera grande bien bien fría, con mucho hielo.

Las botellas también han tenido que estar en la nevera.

Servir desde el cazo o la cubitera.

### *SANGRÍA DE «TXAKOLI»*

**1 botella de txakoli**  
**1 botella pequeña de refresco de limón**  
**1 botella pequeña de refresco de naranja**  
**2 cucharadas soperas de whisky**  
**2 cucharadas soperas de Cointreau**  
**1 naranja en gajos gordos exprimida con las manos y depositada dentro 1 limón en gajos gordos exprimido con las manos y depositado dentro**  
**1 cucharada soperas de azúcar**

## **Hielo hasta completar**

Mezclar todos los ingredientes en una jarra grande con bien de hielos.

Todos los productos tienen que estar bien fríos.

Servir desde la jarra en vasos de sidra o copas.

## *SANGRÍA DE VINO TINTO*

**1 botella de vino tinto del año**

**2 cucharadas soperas de azúcar**

**1 naranja cortada en pedazos gruesos**

**1 limón cortado en pedazos gruesos**

**El zumo de 1 naranja**

**El zumo de 1 limón**

**1 refresco de naranja**

**300 ml de moscatel de buena calidad**

**Hielos**

En una jarra hermosa, con muchos hielos, vaciar la botella de vino.

Añadir los trozos de naranja y limón y muchos hielos, machacando el conjunto con una cuchara de madera.

Entonces añadir el azúcar, los zumos de naranja y limón y el refresco, y dejar que la mezcla macere unos minutos.

Pasados esos minutos, añadir el moscatel, dar unas vueltas enérgicas y listo.

## *SANGRÍA DE ZURRACAPOTE*

**1,5 l de vino tinto navarro**

**500 ml de agua**

**250 g de ciruelas pasas en dados**

**250 g de orejones de melocotón o albaricoque en dados**

**1 astilla de canela**

**Corteza de 1/2 limón**

**200 g de azúcar**

**Muchos hielos**

**1 chorrotada de moscatel navarro**

**1 refresco de limón**

**1 refresco de naranja**

**El zumo de 3 naranjas**

En una olla hervir 500 ml de vino + agua + ciruelas + orejones + canela + corteza + azúcar.

Tenerlo 10 min. al fuego y refrescar.

Echar en una jarra + 1 l de vino tinto + moscatel + hielos + refrescos de limón-naranja + zumo de naranja.

Servir helado.

## *SANGRÍA «GURUGUTARRAK» de Asier Hormaza y Egoitz Herran*

**1 parte de vino tinto**

**1/2 parte de refresco de naranja**



**1/2 parte de refresco de limón**  
**1/10 parte de licor Karpi**  
**1/10 parte de vermú**  
**1/10 parte de licor de melocotón**  
**1 naranja**  
**2 limones**  
**Azúcar al gusto**

Partir en 4 trozos la naranja + limón y exprimirlas con la mano sobre una jarra, echando los gajos en el fondo.

Mezclar el resto de los ingredientes con hielos a cascoporro.

Listo.

### *SANGRÍA IRUNESA*

**1 botella de rosado navarro**  
**1 botella de refresco de limón**  
**1 botella de refresco de naranja**  
**1 tapón de ron**  
**1 tapón de Cointreau**  
**1 naranja gorda exprimida con las manos**  
**1 limón exprimido con las manos**  
**Hielos gordos**

Mezclar con un montón de hielos gordos en una jarra grande.

Servir en vasos.

### *SANGRÍA «MOÑOÑO»*

**1 botella de vino tinto rioja de maceración carbónica**  
**60 ml de coñac**  
**60 ml de *curaçao* triple seco**  
**Zumo de naranja recién exprimida**  
**Azúcar al gusto**  
**1 rama de canela**  
**Gaseosa**  
**1 limón verde en rodajas muy finas**  
**1 limón amarillo en rodajas muy finas**  
**1 naranja pequeña en rodajas muy finas**  
**Hielos a cascoporro**

Mezclarlo todo (salvo la gaseosa y los cítricos) y dejar reposar unas horas en la nevera.

Añadir los hielos + gaseosa + cítricos.

Listo.

### *SORBETE «B. B. KING»*

**500 ml de sorbete de limón**

**200 ml de vodka o bourbon helado**  
**1 chorrito de nata líquida**  
**1 refresco frío de limón con gas**  
**1 chorrito de zumo de limón**  
**1 pizca de azúcar**

Mezclarlo todo en el vaso mezclador.  
Servir en vasos helados.

### *SORBETE DE NARANJA «ALEGRE»*

**Por cada 300 g de sorbete de naranja, 250 ml de champán bien fresco**  
**1 chorrito de Cointreau**

Mezclar los ingredientes en el vaso de la batidora.  
Batir los ingredientes.

### *SORBETE «SAN FERMÍN»*

**500 ml de helado de nata medio derretido**  
**3 cuajadas de leche de oveja**  
**1 chorrito de leche**

#### *Opcional:*

**1 chorrotada de Baileys, Frangelico o licor de avellanas**  
**1 pizca de miel**

Batir los ingredientes en la batidora de vaso americana.  
Servir bien frío.

### *TAMPICO*

**20 ml de Campari**  
**20 ml de curaçao triple seco**  
**20 ml de zumo de limón**  
**1 tónica**  
**1/2 rodaja de naranja**  
**Hielos**

Mezclarlo todo en el vaso, sobre hielos, y añadir al final la tónica y la naranja.  
Remover.

### *TÉ HELADO*

**1 vaso de agua**  
**1 rama de canela**

**1 corteza de limón y 1 de naranja**  
**6 cucharadas soperas de azúcar moreno**  
**Hielos a cascoporro**  
**1 l de té de Ceilán infusionado y frío**  
**El zumo de 3 limones y 2 naranjas**  
**1 limón cortado en rodajas muy finas**

Hervir el vaso de agua + canela + cortezas + azúcar, retirar y cubrir con un plato.  
Echar en una jarra los hielos + té + zumos + limón + infusión.  
Remover y listo.

### *TÉ «MUSTAFÁ»*

**300 g de melocotones frescos o en almíbar partidos en dados**  
**1 limón en rodajas finas**  
**Hojas de menta frescas**  
**3 gotas de agua de rosas**  
**1 l de té infusionado con canela + 100 g de azúcar, frío**  
**500 ml de zumo de naranja natural**  
**Mucho hielo**

Mezclarlo todo y servir frío o con hielo.

### *TRAGO CIEN POR CIEN GOURMET de Gallinero All-Stars*

**3/4 partes de tequila**  
**1/4 parte de Kahlúa**  
**Coca-cola al gusto**  
**Cubitos de hielo**

Vertir los ingredientes en vaso *highball*, con cubitos de hielo y ganas de pasarlo bien.

### *VIEJO CUBANO*

**1 taza de café de ron o similar**  
**1/2 taza de café de zumo de lima**  
**1/2 taza de café de jarabe (azúcar en almíbar)**  
**12 hojas de menta**  
**Unas gotas de angostura**  
**1 botella de cava o champán rosado**  
**Cáscara de lima**

Con un pelador sacar cáscaras de lima.  
En una jarra o vaso amplio con hielo poner todos los ingredientes, salvo el cava o champán, que añadiremos en último lugar.  
Agregar algún trocito de lima a la copa.

## VODKA LIMÓN EN CAZUELA

**2 tazas de vodka**  
**2 l de refresco de limón**  
**1 lima**  
**1 limón**

Cortar la lima y el limón en pedacitos pequeños.  
Añadirlos a una ensaladera de cristal con bien de hielos, que haya estado en la nevera.  
Verter todos los líquidos y mezclar bien.

## VODKATINI DE MARACUYÁ

*Para el almíbar de maracuyá:*

**20 maracuyás frescos**  
**1 l de agua**  
**Azúcar**  
**1/2 rama de vainilla**

*Para el martini:*

**2 partes de almíbar de maracuyá frío**  
**1 maracuyá fresco**  
**3 partes de vodka**  
**1 chorrito de marrasquino**  
**1 albaricoque seco**  
**Hielo a cascoporro**  
**Almíbar**

*Para el almíbar de maracuyá:*

Rascar la vainilla.  
Partir los maracuyás en dos, extraer la pulpa y colocarla en una olla + cáscaras vacías + agua + vainilla.  
Hervir a fuego suave durante 30-35 min.  
Reposar, enfriar y colar.  
Pesar el jugo resultante y añadirle el mismo peso de azúcar.  
Arrimar a fuego suave y hervir 25 min. más.  
Listo.  
Enfriar la mezcla en una botella.

*Para el martini:*

Enfriar una copa de martini con hielo.  
Meter en la coctelera hielos + almíbar de maracuyá + pulpa de maracuyá + vodka.  
Remover con una cuchara.  
Verterlo en la copa + marrasquino + albaricoque clavado en la copa.

## XILINDRO

**2 cucharadas soperas de ginebra**  
**5 cucharadas soperas de vermú rojo**  
**2 cucharadas soperas de pacharán**

**2 cucharadas soperas de Campari**  
**16 cucharadas soperas de zumo de naranja**  
**2 cáscaras de naranja**  
**Mucho hielo**

Mezclarlo todo en un vaso mezclador y servir.

### *ZUMO DE BATMAN*

**3 remolachas pequeñas crudas, peladas y ralladas**  
**150 g de frambuesas**  
**200 g de sandía en dados**

Meterlo todo en la batidora y triturar + agua helada.  
Añadir leche si lo beben los críos.  
Meterlo en la nevera, en una botella de gaseosa.



# GUARRINDONGADAS

### **BOCATA «ÁLVARO»**

Bocata de pan de molde, patatas fritas y latita de mejillones en escabeche.

### **BOCATA «AMAIA»**

Bocadillo de jamón de York, chorizo de Pamplona y nocilla.

### **BOCATA «ELVIS»**

Pan tipo hogaza, se embadurna de mantequilla y va al horno (sin abrirlo).

Después se rellena de crema de cacahuete, mermelada de grosellas y beicon frito.

*Bon appétit!*

### **BOCATA «ÍÑIGO»**

Bocadillo de mantequilla o margarina con limón.

Abrir el pan por la mitad y echarle el zumo de 1 limón frío bien exprimido —si chorrea mejor—, y encima una buena cantidad de margarina o mantequilla a temperatura ambiente.

La sensación de morder el pan crujiente con el interior blandito y saborear el limón chorreante y la margarina, es indescriptible.

### **BOCATA «LABORDETA»**

Frutas escarchadas bañadas en chocolate (frutitas de Aragón), mantequilla y un buen trozo de pan.

Untar generosamente las frutas con mantequilla e introducirlas en el pan.

### **BOCATA «LILA»**

Bocata de leche condensada y anchoas en salazón; un ejercicio de la más refinada cocina contemporánea convertida en bocadillo.

### **BOCATA «PATRICIA» *Esto no es muy guarrindongo pero está bueno, que es lo raro según mi hermano.***

Consiste en un bocata de aceitunas sin hueso, lechuga en tiritas y atún de lata, y mezclarlo todo con mahonesa y patatas de bolsa.

### **BOCATA «WILLY»**

Bocata de paté untado en dos panes, luego chorizo del estrecho en rodajas y en la parte de abajo el premio: onzas de chocolate blanco.

### **BOCATA «ZUMÁRRAGA»**

Pan, un poco de mantequilla, después 8 o 10 anchoas en salazón y, encima, un par de huevos fritos.

Cubrir con la otra parte del pan y listo.

### **BREBAJE «PAVAROTTI»**

Es tan sencillo como untar ajo en una galleta María y mojarla en un zumo de naranja o limón justo antes de comérsela.

Tiene un sabor exquisito y cura las gargantas inflamadas.

### **CHIQUILÍN GUARRA *Entre dos galletas Chiquilín, lonchaca de chorizo de Pamplona y buen pegote de mahonesa.***

Resulta vomitivo al leerlo, pero la mezcla no está mal.

Hombre, no es para comerse una fuente, pero está menos malo de lo que parece.

### **CHOCORTEZA**

Onza de chocolate con corteza de cerdo frita: un juego cromático cerduno de contrastes que en algún local de moda o gastropub podría colar y dejar perplejo y extasiado a más de un cursi.

### **DESAYUNO «INCREÍBLE HULK»**

Tazón de leche tibia azucarada con pedazos de pan y pellizcos de bacalao en salazón; un desayuno de bravo marinero que algunos viejos del lugar siguen tomando todos los días.

Hace falta ser Barbarroja y arponear ballenas para cogerle el gusto a tal brebaje.

### **DIP «BELENTXU»**

Machacar o batir una lata de mejillones en escabeche y añadir a la mezcla queso Philadelphia hasta conseguir una salsa homogénea; sirve para untar de todo: chips, nachos, gusanitos, biscotes, etc... incluso hasta ¡chorizo!

Es una base estupenda como salsa para sándwiches de pepinillos picados, atún, huevo duro, mixtos y vegetales.

Si se le añaden unas gotitas de salsa Perrins queda superior.

### **ENSALADA DULCE**

Aliñar la ensalada de lechuga con azúcar: se hacía en muchos caseríos del País Vasco y todavía queda alguno al que le gusta tal cochinada.

A mí, con sal y buen aceite me sabe mejor que dulzona, pero para gustos, los colores.

### **ENSALADA FELIZ**

A una ensalada le suelo añadir como toque final un huevo frito por encima, y mezclo la yema con la ensalada.

Hoy mismo lo he hecho.

Hace muchos años añadía jamón y queso a una ensalada y me llamaban loco; ahora está visto que a una ensalada se le echa de todo.



### **ENSALADILLA «LARRASPI»**

Un huevo frito por barba, 3 barritas de chatca por barba, atún, aceitunas y un buen puñado de gambas cocidas, todo en un bol bien hondo con mahonesa al gusto del consumidor y mezclar.  
Es un manjar.

### **GASEOSA «MERTXE»**

Refresco de gaseosa con nescafé en polvo, todo bien batido y muy fresquito.

### **LA OSTRAS DEL POBRE *Es afrodisíaca y levantaba a un muerto.***

En una copa de champán baja se introduce 1 huevo crudo, 5 gotas de salsa Perrins, 5 de tabasco, 2 chorretadas de ketchup, el zumo de 1/2 limón, sal y 1 pizca de pimienta.  
Agitar con una cucharilla la clara sin romper la yema, introducirlo todo en la boca y listo.

### **NUBE PREÑADA**

Jamón o nube rosa, de esas de fresa que comen los críos como «chuche»: hacer una incisión, deslizar una onza de chocolate en su interior, unos segundos al microondas y para el buche.  
Un postre digno de Willy Wonka en su fábrica de chocolate.

### **PANTERA ROSA PREÑADA**

Abrir una Pantera Rosa en dos y rellenarla con un buen trozo de chistorra frita.

### **PAPA ZUMBONA «IZASKUN»**

Soy miembro del club de las guarrindongadas, pues me crié con bocatas de nocilla con chorizo, *delicatessen* no apta para todos los paladares.

Ahora sigo con mis hábitos, e ¡incluso invento nuevos!

Mi último capricho guarrillo es el siguiente: machaco aguacate muy maduro, lo extiendo en patatas fritas de bolsa y le pongo anchoas saladas encima.

¡Buenísimo! Mi pareja dice que no es muy guarro, que casi es un pincho de bar, pero yo, hasta ahora, no lo he visto.

### **REBANADA «JUANJO»**

En una rebanada de pan tostado se refriega 1/2 tomate de ramillete, 1 pelín de sal y 1 chorrito de aceite. Arriba se unta bien de sobrasada de la buena y, a continuación, unas fetas de queso mahonés encima. Después 1 buen corte de membrillo casero y finalmente 1 chorretón de miel.

### **ROLLITO «AINHOA»**

Coger una loncha de jamón cocido y rellenarla de aguacate machacado con cebolla picada cruda y dos guindillas de Ibarra.

Luego enrollarlo: queda como una turuta.

### *SÁNDWICH «JON»*

Pan de molde sin corteza, leche condensada, salchichón y unas gotas de limón.

### *TORTILLA «APARICI» **Tortilla de patata con patatas chips.***

Mezclar huevos batidos y patatas de bolsa, dejar empapar unos minutos y cuajarla como de costumbre.

Se obtiene una tortilla de patata en un minuto.

Con los años he ido descubriendo que esto lo hace mucha gente, más de lo que parece.

### *TORTILLA «ZIMBABUE»*

Tortilla de Cola Cao con galletas.

También me lo hacía de joven, disolviendo un poco de Cola Cao en el huevo batido, añadiendo unas galletas y cuajando después.

### *YOGUR CON TROPEZÓN*

Es una sinfonía de sabores en el paladar.

Picar finamente un fuet en cuadraditos, añadirlo a un yogur de fresa, remover y listo.

### *YOGUR «VIKINGO» **Unir en matrimonio guindillas encurtidas con yogur griego.***

El resultado es mundial si se unta en semejante pócima galletitas saladas.

## Sobre los autores

**David de Jorge E.** nació el 4 de octubre de 1970 en Hondarribia. Es hijo de Marilén y Jorge, hermano de Tati, Elena y Álvaro. Su chica se llama Eli. No sabe jugar al mus y come siempre con pan, vino y agua con gas. Inquieto por naturaleza, se atreve a meter el morro en otros fogones derrochando sabiduría gastronómica y goce alimenticio en fantásticas piezas que publica en varios medios y soportes: escribe para El Correo y Diario Vasco; colabora en RNE, Cadena SER y Radio Euskadi, y alimenta un blog llamado "Atracón a mano armada". Además, presenta Robin Food, un programa de cocina en ETB que condensa su manera de vivir y disfrutar. En este mismo sello editorial ha publicado *Con la cocina no se juega* (Debate, 2010). Formado en algunos de los restaurantes más prestigiosos del mundo, ha cocinado junto a maestros como Arbelaitz, Guérard, Chibois, Subijana o Berasategui, de quien además es socio.

Para saber más sobre el autor: [www.daviddejorge.com](http://www.daviddejorge.com)

**Martín Berasategui** nació el 27 de abril de 1960 en San Sebastián. Inmerso en el mundo de la cocina desde la niñez y en activo desde los trece años, ha llegado a convertirse en uno de los mejores cocineros del mundo. En sus más de treinta y cinco años de carrera ha recibido los premios más importantes de gastronomía, siendo el único cocinero español que cuenta con siete estrellas Michelin en su haber. En su restaurante de Lasarte (Guipúzcoa), que él denomina "la casa madre", trabaja sin descanso junto a su mujer Oneka y todo su equipo, poniendo en práctica una cocina ligera e imaginativa, elaborada con una técnica preciosista que asombra y seduce a todo el que se sienta a su mesa. La perfección, la excelencia, la constancia, la honestidad, el estilo y la pasión por la vida son sus principales señas de identidad y los valores que guían tanto su trayectoria profesional como vital.

Para saber más sobre el autor: [www.martinberasategui.com](http://www.martinberasategui.com)

## Datos del libro

Edición en formato digital: octubre de 2012

© 2012, Gourmandia Gastronomía, S. L.

© 2012, Random House Mondadori, S.A.  
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Imágenes del interior: © Shutterstock

Diseño de la cubierta: Gemma Martínez / Random House Mondadori S. A.

Ilustración de la cubierta: © Nicolás Castellanos

ISBN: 978-84-9992-252-2

Conversión a formato digital: Newcomlab, S.L.

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