LA ALEGRÍA DE COCINAR

KARLOS ARGUIÑANO

RECETAS PARA DISFRUTAR Y SORPRENDER

Planeta

LA ALEGRÍA DE COCINAR

KARLOS ARGUIÑANO

Planeta

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal) Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Bainet, S. A., 2017
© Atresmedia Corporación, S. A., 2017
Una licencia de Atresmedia Corporación para Editorial Planeta
© Editorial Planeta, S. A., 2017
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Fotografías del interior, © José Luis López de Zubiría, © Laura 10m y © Txarli Argiñano
Diseño de interior y composición: Burman Comunicación

Primera edición: noviembre de 2017

Depósito legal: B. 23.448-2017
ISBN: 978-84-08-17768-5
Preimpresión: Safekat, S. L.
Impresión: Gráficas Estella
Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico

SUMARIO

11 INTRODUCCIÓN

DISFRUTAR EN LA COCINA

12 TRUCOS, CONSEJOS Y TÉCNICAS BÁSICAS

66 EL PEREJIL DE TODAS LAS SALSAS… Y PURÉS

88 TÉCNICAS DE POSTRES

RECETAS

112 DE LA TIERRA

164 ARROCES Y PASTAS

199 CON CUCHARA

226 DEL MAR

276 DE LA GRANJA Y DEL CORRAL

364 EL TOQUE DULCE

INTRODUCCIÓN

Cuando me proponen hacer un nuevo libro, lo primero que me planteo es que sea diferente al anterior. Que transmita ganas de cocinar, que sea sencillo y práctico. Me gusta que la cocina sea accesible para todo el mundo.

Siguiendo esas premisas, en este libro, además de las recetas, he incluido una parte dedicada a los conceptos básicos. A lo largo de mi larga experiencia he descubierto que hay una serie de técnicas sencillas que resultan muy útiles en el día a día. Aquellas personas que quieran aprender a cocinar encontraran aquí la ayuda necesaria. Las que ya saben hallarán en este libro nuevas recetas para seguir disfrutando. Os aseguro que la cocina os puede dar muchas satisfacciones.

En mi cocina hay cuatro ingredientes básicos: higiene, productos frescos, cariño y alegría.

La limpieza es fundamental, y en eso hay que ser exigente. La cocina es salud y con eso no se juega. También es importante utilizar productos de temporada, son los más frescos y los más económicos. Eso nos obliga a ir al mercado, un lugar muy recomendable. Tampoco debe faltar el cariño. Este es el ingrediente que diferencia la buena de la mala cocina. Y por último, pero no por ello menos importante, está el buen humor, es lo que hace que cocinar se convierta en una actividad alegre y placentera. Es imprescindible que en la cocina se escuchen risas, es una buena señal de que allí se está cocinando rico rico.

Espero de corazón que la cocina os dé tantas alegrías como a mí.

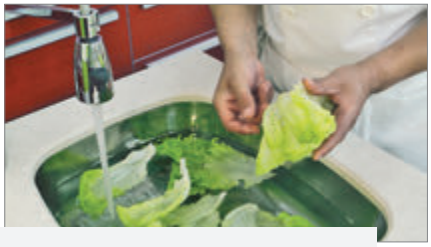
Karlos Arguiñano

TRUCOS, CONSEJOS Y TÉCNICAS BÁSICAS

LIMPIAR LECHUGAS

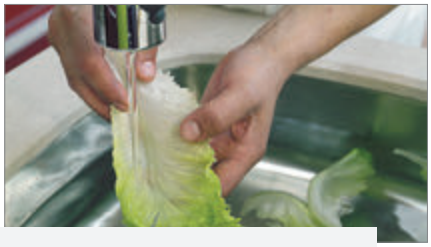
1. Cortar el tronco.

2. Retirar las hojas externas.



3. Soltar las hojas y remojarlas en el fregadero.

4. Añadir vinagre.



5. Limpiar hoja a hoja bajo el grifo.

6. Escurrir.

Recoge abundante agua en el fregadero.

Con un cuchillo, corta el tronco, y, con la mano, retira las hojas externas que estén feas.

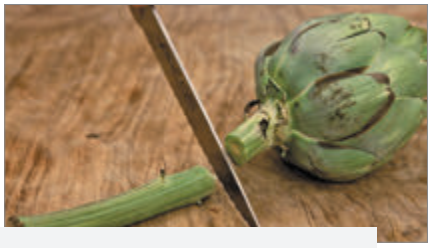
Suelta el resto de las hojas e introdúcelas en el fregadero, vierte una cucharada de vinagre y déjalas a remojo durante unos minutos.

Pasa cada hoja bajo el grifo de agua fría. Coloca las hojas en un escurridor para que suelten el exceso de agua.

Consejo

El vinagre se echa al agua para desinfectar las hojas de lechuga. También encontrarás en el mercado diversos productos que sirven para este fin.

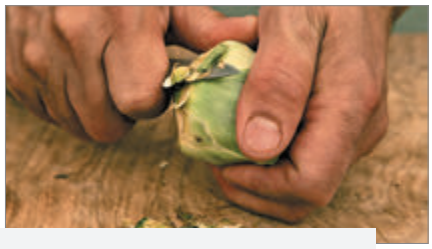
PELAR ALCACHOFAS



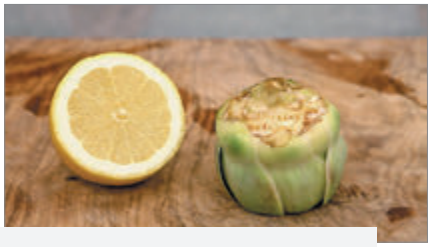
1. Cortar el tallo.

2. Cortar la parte superior de las hojas.

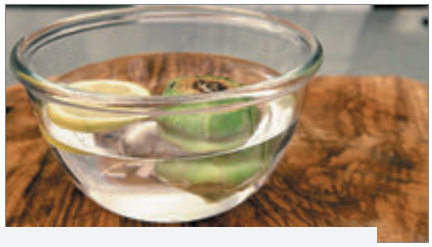
3. Retirar las hojas externas.



4. Redondear la parte inferior.



5. Untar con limón.



6. Pasar a un bol con agua.

Con un cuchillo de sierra, corta el tallo y la parte superior.
Retira las hojas externas, más o menos 3 o 4 capas.
Con una puntilla, redondea la parte inferior (la parte del tallo).
Para que no se ennegrezca, úntala con el limón.
Pásala a un bol con agua y una rodaja de limón hasta el momento de cocerla. Repite el proceso con todas las que necesites.

Consejo

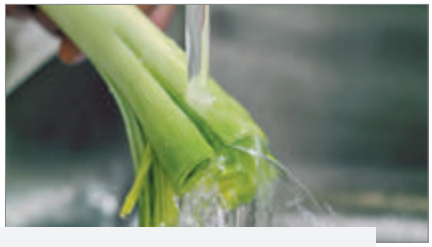
Al pelar las alcachofas, seguro que te entrarán dudas sobre cuántas hojas quitar. Si arrancas alguna de menos, lo único que te pasará es que al comerlas te encontrarás con algunas hojas duras, difíciles de masticar. De esta manera, seguro que aprendes para la próxima vez.

LIMPIAR PUERROS

1. Cortar las partes inferior y superior.

2. Retirar las capas externas.

3. Hacer cortes longitudinales en la parte superior.



4. Limpiarlo bien bajo el agua.

Corta la parte inferior (la parte de las raíces) y la parte superior (la verde).
Retira con la mano las hojas o capas externas (2-3 hojas) que estén feas.
Haz unos cortes a lo largo en la parte superior.
Lávalo bajo el chorro de agua fría para eliminar cualquier resto de tierra que pueda tener.

Consejo

Puedes utilizar los puerros en numerosos platos, como ingrediente de salsas, como base de purés, en pudines e incluso como plato principal.
Si no quieres engordar, no dudes en consumir puerros a menudo, ya que las pocas calorías que tienen los hacen muy recomendables para los que siguen dietas bajas en calorías.

PELAR Y CORTAR ZANAHORIAS

1. Pelar.

2. Retirar la parte superior e inferior.

3. Cortar por la mitad.

4. Cortar en medias lunas.

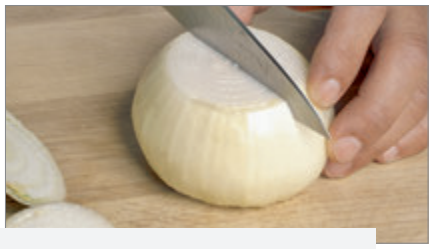
Pela la zanahoria con un pelador.
Corta la parte superior (la del tallo) y la parte inferior.
Corta la zanahoria por la mitad a lo largo, junta las dos mitades y córtalas en medias lunas.

Consejo

Consumir zanahorias crudas es la mejor forma de aprovechar sus propiedades nutritivas. Puedes consumirlas enteras, ralladas o licuadas. Si optas por prepararte un zumo (licuado), bébetelo inmediatamente para que mantenga todas sus propiedades.

CEBOLLA / CEBOLLETA EN JULIANA

1. Cortar la parte inferior y superior.



2. Cortarla por la mitad.

3. Retirar las capas externas.

4. Apoyar en la tabla.

5. Cortar en láminas finas.

6. Separar las láminas.

Corta la parte superior (tallo) y la parte inferior (raíces). Corta por la mitad longitudinalmente y retira la piel o capas externas más secas.

Apoya la superficie plana sobre la tabla y corta en rodajas, más finas o más gruesas, según te convenga. El grosor dependerá del uso que se le quiera dar.

Consejo

Es probable que alguna vez te lloren los ojos cuando estés picando cebolla. Para evitarlo, hay muchos trucos, como introducirlas en el congelador durante unos minutos antes de utilizarlas… o bien colocarte unas gafas de bucear durante el proceso.

CEBOLLA / CEBOLLETA EN DADOS

EN DADOS GRANDES

Apoya la superficie plana sobre la tabla y córtala en rodajas gruesas (sin separarlas). Córtala nuevamente en sentido contrario hasta conseguir dados grandes.

1. Apoyar en la tabla y cortar en rodajas gruesas.

2. Cortar perpendicularmente con corte grueso.

3. Separar los trozos.

EN DADOS PEQUEÑOS

Apoya la superficie plana sobre la tabla y con un cuchillo cebollero córtala en rodajas finas (sin separarlas). Córtala nuevamente en sentido contrario hasta conseguir daditos.

1. Apoyar en la tabla y cortar en rodajas finas.

2. Cortar perpendicularmente con corte fino.

3. Separar los trozos.

CORTAR PIMIENTOS EN TIRAS

1. Presionar el tallo hacia dentro.

2. Sacarlo.

3. Retirar el tallo y las pepitas.

4. Cortar el pimiento por la mitad a lo ancho.

5. Aplastarlo con el cuchillo.

6. Cortarlo en tiras.

Límpialos bajo el chorro de agua fría.

Para retirarles el tallo, sujeta el pimiento con una mano, coge el tallo con la otra y, con un movimiento seco, introdúcelo hacia el interior del pimiento. El tallo se separará, y normalmente las semillas saldrán a la vez.

Córtalo por la mitad a lo ancho, apoya encima de cada trozo la hoja del cuchillo (plana), aplástalo con los dedos de la mano y córtalo en tiras.

Consejo

Los pimientos verdes se pueden consumir tanto cocinados como crudos. Si los consumes crudos, aprovecharás al máximo sus propiedades. Una buena forma de consumirlos es en ensaladas o como ingrediente de vinagretas.