

**Fecha de publicación:**

10/11/2020

**Sello editorial:**

Editorial Planeta

**Contacto de prensa**

Laura Franch

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:** lfranch@planeta.es

Fátima Santana

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:** fsantana@planeta.es

Isabel Santos

**Teléfono:** 91 423 03 33

**Email:** isantos@planeta.es

Laura Verdura

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:** lverdura@planeta.es



## La buena cocina

### Karlos Arguiñano

El nuevo recetario de Karlos Arguiñano reivindica la auténtica cocina de toda la vida y la importancia de saber escoger los ingredientes

El arte de escoger y mezclar bien los ingredientes es uno de los secretos mejor guardados de la buena cocina. Su éxito depende de una variedad de texturas y sabores que, bien combinados, pueden tener un resultado explosivo. En este nuevo recetario de Karlos Arguiñano descubrirás qué ingredientes usar en tu día a día cuidando tu salud y con lo que tengas más a mano en la despensa o el frigorífico. Con un práctico índice de sugerencias clasificadas por ingredientes, estas 900 recetas superdeliciosas y fáciles te permitirán preparar completos menús que incluyen legumbres, carnes y aves, verduras y hortalizas, pescados, huevos, cereales, frutas y postres.

Lentejas con calabacín y bolitas de boniato, boquerones a la sidra con ensalada de patata o flan de puerros y gambas. Platos de sencilla elaboración que siempre salen bien, auténticos y saludables, para disfrutar de la buena cocina casera.

### Karlos Arguiñano

Karlos Arguiñano se inscribió con diecisiete años en la Escuela de Hostelería del Hotel Euromar, en Zarauz, y, tras un intenso periplo formativo que le llevó a viajar por diversos países, fundó en 1979 su propio restaurante. En poco tiempo, el establecimiento ocupó un lugar destacado en las guías gastronómicas españolas y fue distinguido en 1985 con una estrella Michelin.

Desde entonces, Karlos Arguiñano se ha convertido en el cocinero más popular de nuestro país, con más de seis mil programas de televisión emitidos y numerosos galardones que avalan su prestigio. Sus anteriores libros se han convertido en un fenómeno de ventas con más de 400.000 ejemplares vendidos. En la actualidad conduce diariamente el programa *Cocina abierta de Karlos Arguiñano*

, en Antena 3.