

# Cocina en casa con Martín Berasategui

**1.100**  
recetas  
básicas



Grijalbo

## **Grijalbo**

SÍGUENOS EN  
**megustaleer**



@megustaleerebooks



@megustaleer



@megustaleer



@megustaleer

| Penguin  
Random House  
Grupo Editorial |

# Introducción

En este libro encontrarás todas las recetas imprescindibles para la cocina de casa. Nos referimos a esa cocina que nos reconforta a diario y que constituye la base de nuestra sonrisa. Nos hemos empeñado en dejar fuera las tontadas, tan en boga en algunos libros de cocina modernos en los que se nos cuentan rollos insoportables de pensamiento y discurso que poco o nada tiene que ver con los asuntos del comer.

En este libro no encontrarás ridiculeces, ni ingredientes extraños, ni maneras absurdas de cocinar. Nos hemos guiado por el sentido común y las ganas de comer bien, sin idioteces. La nuestra es cocina con chicha, en la que los platos elegidos, los ingredientes y las formas de cocinar son de uso diario y se caracterizan por aplicar el sentido de la lógica y de la economía, tan apropiados para los tiempos que corren.

Si sabes manejarte con este recetario, también podrás preparar un magnífico banquete o lo que se tercié. Pero, más que eso, lo que queremos es que la fiesta del comer y del cocinar sea para todos los días del año. Una cocina noble y honrada para casa. Un buen guisado, una sopa humeante, una ensalada fresca o un postre fácil es lo que te ofrecemos. Aquí no encontrarás instrucciones absurdas, ni disparates, ni verborrea inútil. Todo está dicho a las claras, conciso y al grano. Se acabó el misterio de los libros de cocina obtusos.

Nos gusta comer y cocinar de verdad. Este libro es para la gente como nosotros, para la gente como tú. Para la gente normal y ocupada de hoy en día, pero no por ello distraída o despistada: con el comer no se juega, que es asunto muy serio.

El sentido común es el primer y básico ingrediente de cualquiera de nuestras propuestas. Sentido común al decidir qué es lo que se va a cocinar, sensatez para no preparar un cocido en pleno verano, o un marmitako de bonito por Navidad. Para buscar y comprar en el mercado aquel manjar de temporada que abunda y que está al mejor precio, para evitar el exotismo innecesario y la sorpresa snob o para manipular los alimentos adecuadamente.

No tememos a la olla exprés, ni al microondas, ni a la pastilla de sopicaldo; es cuestión de saber utilizar cada cosa en su momento. Si no tenemos plancha, lo hacemos en una sartén. Siempre hay recursos ocurrentes. Proponemos platos sabrosos, pues no entendemos la costumbre de considerar asunto de menor importancia la comida que se hace en casa. No nos interesa la comida de aquellos que se apresuran y comen cualquier cosa de cualquier manera.

Pero no te equivoques: este no es un tratado de cocina tradicional en sentido estricto. Si bien es verdad que la cocina clásica es la base de este recetario, más que nada se trata de una cocina adaptada y puesta al día, preocupada por disponer de la manera más eficaz posible aquellos alimentos básicos que componen nuestra alimentación diaria.

Y por último, hemos de recordar a Simone Ortega, que nos inspira en la elaboración y puesta a punto de este libro. Murió y nos dejó sus libros y artículos, además de sus 1080 recetas que han sido, son y serán 1080 instantes capturados de felicidad total, buen rollo, risas, copas de vino llenas, buena digestión y excelente sobremesa. ¿Se puede aspirar a algo mejor? Con este recetario tomamos su relevo invitándote a cocinar y honramos su memoria con nuestras recetas, adaptadas a nuestro tiempo. "Puedes coci-

nar si te lo propones”, decía Simone. Lo suscribimos y lo creemos a pies juntillas.

Martín Berasategui

## PINCHOS Y TAPAS

### ALMOGROTE canario

200 g de queso curado de cabra • 50 g de pimienta palmera • 25 g de ajo • 1 cucharadita de café de comino • 150 g de tomate escaldado, pelado y sin pepitas • 200 ml de aceite de oliva • 1 cayena

**Preparación:** Triturar todos los ingredientes, excepto el queso, en la batidora de vaso durante 5 minutos. En un bol poner el queso rallado y añadir la mezcla. Mezclar suavemente hasta conseguir una mezcla homogénea.

Este queso canario es magnífico para tomar con unas rebanadas de pan tostado.

### BUÑUELO de bacalao

200 g de bacalao con un punto de sal • 110 g de patata cascada • 1 cucharada sopera de harina • 10 cucharadas de café de levadura en polvo • 1 yema • 400 g de clara de

huevo montada • 1/2 diente de ajo picadito • 1 cucharada de café de perejil picado

**Preparación:** Por una parte, cocer la patata en agua. Cuando esté bien cocida, escurrirla en una cazuela y pasarla por un pasapurés.

Escaldar 1 minuto el bacalao en la misma cazuela de la patata y escurrirlo todo.

En una olla mezclar la pulpa de patata, el bacalao escurrido, el ajo y el perejil y trabajar un poco con la mano.

Añadir la yema y por último la harina y la levadura. Poner a punto de sal y añadir la clara con mucho cuidado, para que la mezcla quede bien esponjosa.

Dejar reposar media hora la masa y freír en aceite de oliva a 180 °C los buñuelos hechos a mano o con ayuda de dos cucharas. Servir recién hechos.

## CANAPÉS de queso Señor Ibáñez

1/3 de mayonesa • 1/3 de queso parmesano rallado • 1/3 de cebolleta finamente picada

**Preparación:** Mezclarlo todo hasta conseguir una masa homogénea y disponer con una cucharilla sobre pan tostado.

Se mete 5 minutos al horno caliente (250 °C) y se sirve.



# CHAMPIÑONES rellenos al aceite de oliva

500 g de champiñones • 1/2 l de caldo de verduras • 1/2 l de aceite de oliva • 4 dientes de ajo • 6 ramas de perejil

## Para el aliño

2 cucharadas soperas de aceite de oliva • 100 g de champiñones cortados en cuadraditos • 60 g de cebolla picada • 25 g de jamón picado • 2 dientes de ajo picado • 20 ml de aceite

**Preparación:** En una cazuela honda, juntar el caldo, el aceite, el ajo y el perejil y dejar cocer 15 minutos.

Una vez pasado ese tiempo, añadir los champiñones, a los que se les habrá quitado antes el tallo. La cocción debe ser lenta. Para un champiñón mediano harán falta 45 minutos. Conforme se van cocinando los champiñones, más sabroso queda el caldo.

Para hacer el relleno, pochar en una cazuela la cebolla y el ajo con el aceite.

Añadir a continuación el jamón, dar unas vueltas y por último, agregar el champiñón cortado en cuadraditos. Dejar cocer hasta que se evapore el agua que suelta el champiñón.

Colocar el champiñón con el hueco hacia arriba y ahí echar de manera generosa el relleno, de forma que sobresalga y tenga presencia.

Podemos espolvorearlos con queso y gratinarlos.

## CROQUETAS de bacalao

450 g de bacalao desmigado, desalado y en trozos • 100 g de cebolleta picada • 2,2 l de leche • 75 g de mantequilla • 75 ml de aceite oliva • 2 huevos cocidos picados • 280 g de harina

**Preparación:** Hervir la leche.

Por otro lado, en una cazuela amplia, cocinar la cebolleta con la mantequilla y el aceite a fuego suave durante unos 30 minutos, hasta que quede bien hecha.

Añadir la harina, dando unas vueltas y, seguidamente, la leche hervida, poco a poco, sin dejar de remover.

Ir trabajando al fuego sin dejar de remover por espacio de 15-20 minutos.

Entonces añadir el huevo picado y el bacalao salteado previamente con unas gotas de aceite de oliva en una sartén antiadherente.

Una vez hecha la masa, colocarla en una bandeja forrada con papel film. Untar la parte superior con mantequilla y forrar con film por encima. Enfriar la masa durante un día en el frigorífico, para que quede sólida.

Al día siguiente formar las croquetas, pasarlas por harina, huevo y pan rallado. Reservar ordenadamente, cuidando que el contacto entre ellas no las deteriore.

Freírlas.

## CROQUETAS de chipirón

500 g de cebolla picadita • 100 g de pimiento verde picadito • 250 g de chipirón picadito • 100 g de vino blanco • 100 g de tomate frito • 2,2 l de leche • 75 g de mantequilla • 75 ml de aceite oliva • 2 huevos cocidos picados • 280 g de harina • Sal

**Preparación:** En una cazuela pochar la cebolla y el pimiento verde en el aceite de oliva hasta que esté bien blandito durante unos 30 minutos. Añadir el chipirón, sazonar y seguir cocinando durante 5 minutos.

Incorporar el vino blanco, reducir completamente a seco y añadir entonces el tomate frito. Dejar hervir, añadir el huevo picado y retirar.

Aparte hacer la bechamel para la croqueta. Hervir la leche en una cazuela.

En otra cazuela amplia, fundir la mantequilla con el aceite y añadir la harina. Dar unas vueltas y a continuación echar la leche hervida, poco a poco, sin dejar de remover. Trabajar al fuego sin dejar de remover por espacio de 15-20 minutos hasta que la textura de la bechamel sea la idónea para las croquetas. Entonces añadir la preparación del chipirón anterior. Seguramente haya que seguir cociendo un rato, ya que la masa habrá cambiado de textura y se habrá aligerado. Sazonar de nuevo y retirar.

Una vez hecha la masa, colocarla en una bandeja forrada con papel film. Untar la parte superior con mantequilla y fo-

rrar con film por encima. Enfriar la masa durante un día en el frigorífico, para que quede sólida.

Al día siguiente, dar forma a las croquetas, pasarlas por harina, huevo y pan rallado. Reservar ordenadamente, cuidando que el contacto entre ellas no las estropee. Freírlas.

## CROQUETAS de jamón

60 g de cebolla picadita • 50 g de mantequilla • 50 ml de aceite de oliva • 160 g de harina • 2,2 l de leche • 1 huevo cocido • 200 g de puntas de jamón ibérico

**Preparación:** Por una parte, cortar el jamón muy finamente y reservar. Por otra, picar los huevos cocidos y las cebollas.

Poner la mantequilla y el aceite de oliva en una cazuela y fundir. En esta materia grasa, pochar la cebolla, después añadirle la harina y mezclarlo todo, dejando cocer durante unos 20 minutos. Ir añadiendo la leche poco a poco, según vaya pidiendo la masa, y dejarlo cocer hasta que tenga la untuosidad o cremosidad deseada, siempre sin dejar de remover.

Añadir el jamón y el huevo picado y dejarlo un minuto.

Probar el punto de sal. Una vez hecha la masa, colocarla en una bandeja forrada con papel film. Untar la parte superior con mantequilla y forrar con film por encima. Enfriar la masa durante un día en el frigorífico, para que quede sólida.

Al día siguiente formar las croquetas, pasarlas por harina,

huevo y pan rallado. Reservar ordenadamente, cuidando que el contacto entre ellas no las deteriore. Freírlas.

## CROQUETAS de marisco

75 g de cebolleta • 750 g de changurro desmigado • 250 ml de sopa de pescado • 50 ml de fino Tío Pepe • 25 ml de tomate frito • 1 cucharada sopera de perejil picado • 1,5 l de leche • 125 ml de nata líquida • 240 g de mantequilla • 250 g de harina

**Preparación:** Pochar la cebolleta con la mantequilla. Cuando esté pochada, añadir la harina y trabajar durante unos 15 minutos.

Agregar el Tío Pepe y remover hasta que el alcohol se evapore. Añadir la leche y la nata y trabajar bien la bechamel durante unos 15 minutos. Seguidamente, añadir la sopa de pescado y el tomate frito. Batir en la túrmix para evitar grumos. Volver a poner al fuego otros 10 minutos y añadir el txangurro y el perejil picado. Rectificar de sal. Una vez hecha la masa, colocarla en una bandeja forrada con papel film. Untar la parte superior con mantequilla y forrar con film por encima. Enfriar la masa durante un día en el frigorífico, para que quede sólida.

Al día siguiente, formar las croquetas y pasarlas por harina, huevo y pan rallado. Reservar, cuidando que el contacto entre ellas no las estropee. Freírlas.

## CROQUETAS de patata

110 g de mantequilla • 110 g de harina tamizada • 1/2 l de leche • 1/2 l de nata • 50 g de mantequilla en dados • 4 o 5 patatas de tamaño medio • Sal gorda • Sal fina

**Preparación:** Coger las patatas de tamaño medio, colocarlas sobre un fondo de sal gorda y cocerlas en el horno unos 40 minutos a 180 °C. Sacar, pelar y pasarlas por el pasapurés. Reservar 500 g para la elaboración siguiente.

Elaborar una bechamel normal, fundiendo la mantequilla, añadiéndole la harina y dejándola cocer durante 5 minutos. Finalmente añadir la leche y la nata previamente hervida. Trabajar poco a poco hasta obtener una bechamel untuosa y sin grumos.

Una vez obtenida la bechamel, añadirle la pulpa de la patata, que debe estar caliente, así como la bechamel, para que se mezcle todo uniformemente. Batir esta mezcla en la túrmix agregando la mantequilla en dados poco a poco, hasta obtener una masa fina. Dejar enfriar.

Dar forma a las croquetas y empanar sin pasar por harina, es decir, solo por huevo y pan rallado. Es muy importante que las croquetas reposen unas horas en la cámara antes de freírlas, de lo contrario pueden reventarse. Freírlas.

## CROQUETAS de pollo

100 g de cebolleta picada fina • 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 muslo de pollo limpio de huesos y piel • Sal fina

**Preparación:** Hervir la leche con los muslos de pollo durante 5 minutos. Cuando los muslos estén cocidos retirarlos y reservar la leche caliente para elaborar la bechamel.

Picar los muslos de pollo en daditos una vez estén fríos. Picar también el huevo cocido. Reservar.

En otra cazuela aparte, echar el aceite de oliva virgen y la mantequilla junto con la cebolleta picada. Dejar que se cocine a fuego muy suave durante 15 minutos hasta que esté tierna.

Añadir la harina en tres veces sin dejar de remover con la varilla. Cocinar a fuego suave durante 2 minutos y añadir la leche poco a poco para que no se formen grumos. Remover hasta conseguir una bechamel fina y cremosa. Una vez añadida toda la leche, seguir cociendo a fuego muy suave durante 30 minutos, para que la masa quede con una textura fina.

Un par de minutos antes de retirar la bechamel del fuego, añadir el huevo duro picado, el muslo de pollo en daditos, y poner a punto de sal.

Una vez hecha la masa, colocarla en una bandeja forrada con papel film. Untar la parte superior con mantequilla y forrar con film por encima. Enfriar la masa durante un día en el frigorífico, para que quede sólida.

Al día siguiente, formar las croquetas y pasarlas por hari-