

MARTÍN BERASATEGUI LAS 1.150 RECETAS DEFINITIVAS



Grijalbo

SÍGUENOS EN
megustaleer



@megustaleerebooks



@megustacocinarEs



@megustacocinar



@megustacocinarEs

| Penguin
Random House
Grupo Editorial |

Introducción

En esta nueva versión del fabuloso libro editado en el año 2009, que hemos revisado, actualizado y ampliado con muchas recetas inéditas hasta el momento, encontrarás todos los platos imprescindibles que nos gusta preparar en el fogón de casa. Nos referimos a esa cocina que nos reconforta a diario y que constituye la base de nuestro bienestar. Nos hemos empeñado en seguir dejando fuera las complicaciones y los procesos difíciles, que poco o nada tienen que ver con los asuntos del comer que aquí tratamos.

No encontrarás dificultades, ni ingredientes extraños, ni maneras absurdas de cocinar, porque nos hemos guiado por el sentido común y las ganas de comer bien, ¡con garrote! 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 apropiadas para los tiempos que vivimos.

Si sabes manejarte con este recetario, también podrás preparar un magnífico banquete o lo que se tercié, y más que eso, lo que pretendemos es que la fiesta del comer y del cocinar siga siendo 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 y aquí no encontrarás florituras ni teatralidad, ¡todo está escrito sin trampa ni cartón!

Nos gusta comer y cocinar de verdad y este manual 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 y debe servirnos para decidir qué es lo que se va a cocinar, 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 está al mejor precio, para evitar el exotismo innecesario y la sorpresa incómoda y para manipular los alimentos adecuadamente.

No tememos a la olla exprés, ni al microondas, ni a la pastilla de caldo; 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 porque 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 forma.

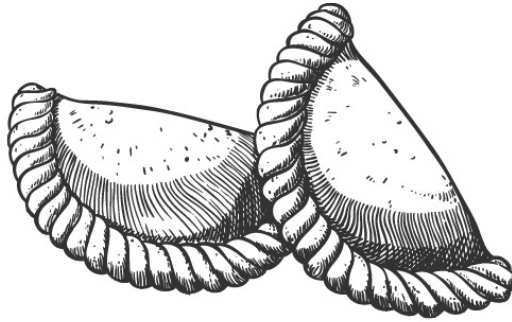
Pero no te equivoques: este no es un tratado de cocina tradicional en sentido estricto. Si bien es verdad que la cocina clásica es la base de este recetario, más que nada se trata de una cocina improvisada, adaptada y puesta al día, preocupada por disponer de la manera más eficaz posible aquellos alimentos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

Y por último, recordamos 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 le rendimos un sentido homenaje

invitándote a cocinar y honramos su memoria con nuestras recetas, adaptadas a nuestro tiempo. «Puedes cocinar si te lo propones», decía Simone. Lo suscribimos y lo creemos a pies juntillas. ¡Triple garrote!, y ¡hasta la victoria, siempre!

Martín Berasategui

**Las recetas de este recetario están calculadas para 6 u
8 personas**



PINCHOS Y TAPAS

ALMOGROTE canario

200 g de queso curado de cabra • 50 g de pimienta palmera • 25 g de ajo • 1 cucharadita 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 de harina • 10 cucharaditas de levadura en polvo • 1 yema • 400 ml de clara de huevo montada • ½ diente de ajo picadito • 1 cucharadita 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.

CALAMARES fritos en tempura

Para la tempura trisol • 160 g de harina floja • 110 g de harina trisol • 0,5 g de levadura prensada • 125 ml de agua • 125 ml de cerveza • 0,5 g de sal

Para la tempura, mezclar las dos harinas con la levadura, integrarlo todo bien y añadirle el agua, la cerveza y la sal. Dejar fermentar un mínimo de 2 horas.

Para el calamar, abrir el calamar siguiendo la línea de la pluma. Estirarlo en la tabla con la parte del interior hacia arriba y, con la ayuda de papel de cocina, retirar todos los hilos e impurezas que puedan quedar. Cortar el calamar en tiras de medio centímetro.

Preparación: Calentar el aceite de oliva a 180 °C. Bañar las tiras de calamar en la tempura una a una y freírlas en el aceite hasta que estén bien crujientes.

CANAPÉS de queso Señor Ibáñez

¼ de mahonesa • 1/3 de queso parmesano rallado • 1/3 de cebolleta picada muy fina

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

Ponerlo 5 minutos en el horno caliente (250 °C) y servir.

CHAMPIÑONES rellenos al aceite de oliva

500 g de champiñones • ½ l de caldo de verduras • ½ l de aceite de oliva • 4 dientes de ajo • 6 ramas de perejil

Para el aliño

2 cucharadas 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 poner 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 ml 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 anterior del chipirón. Seguramente haya que seguir cocinando 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 forrar 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 fino y reservar. Por otra, picar el huevo cocido y la cebolla.

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 dejarla 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 jamón

75 g de cebolla picada muy fina • 75 g de mantequilla • 75 ml de aceite de oliva suave • 225 g de harina • 3,12 l de leche • 2 huevos • 300 g de recortes de jamón ibérico picado muy fino

Preparación: Cocer el huevo a partir de agua fría con sal durante 10 minutos, enfriar, pelar y picar muy fino.

Colocar la leche en una cazuela con doble fondo, añadiendo primero una cucharada de agua para que no se nos pegue la leche en el fondo al reducirla. Reducir la leche a fuego muy suave hasta obtener 2 litros. Fundir la mantequilla junto con el aceite en una cazuela, añadir la cebolla picada y pocharla entre 5 y 7 minutos, hasta que la cebolla esté tierna. En ese momento, añadir la harina, mezclar bien y cocerlo durante 5 minutos a fuego medio sin que coja color. Dejar enfriar bien el *roux* para que luego no forme grumos. Añadir la leche reducida y caliente, poco a poco, mezclando continuamente la masa. Pasar la batidora para unificar el sabor de la cebolla y obtener una masa bien lisa, fina y homogénea. Dejar cocer hasta que tenga la untuosidad o la cremosidad deseada, 12 minutos más o menos. Retirar del fuego, añadir el huevo picado, mezclar, agregar el jamón picado y volver a mezclar bien. Rectificar el punto de sal.

Una vez hecha la masa, ponerla en una bandeja forrada con papel sulfurizado y untado con un poco de aceite. Cubrir con papel film. Enfriar la masa en la nevera durante una noche. Al día siguiente, formar las croquetas untándose las manos con un poquito de aceite para que no se pegue la masa. Dejar enfriar las bolas en la nevera mínimo 3 horas antes de empanar. Pasado el tiempo, pasar las bolas por harina. Poner harina en una bandeja y, con las palmas de las manos, tocar la harina, aplaudir para quitar el exceso y

bolear nuevamente las croquetas. Después, pasarlas por huevo batido y dejar escurrir el exceso sobre una bandeja con agujeros. Por último, empanar con el pan rallado. Se pueden freír a continuación, pero si son para la noche y se han hecho por la mañana, reservar en la nevera hasta antes de freír. Sacar una hora antes para que se atemperen y al freírlas no queden frías por dentro. Para congelarlas, colocar en una bandeja ordenadamente y congelar. Freír entre 180 y 200 °C, hasta que se doren y estén bien calientes por dentro. Servir.

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 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 batidora para evitar grumos. Volver a poner al fuego otros 10 minutos y añadir el changurro 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 fri-

gorífico, 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 • ½ l de leche • ½ 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 hervidas. 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 batidora 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 nevera antes de freírlas, de lo contrario, pueden reventarse. Freírlas.