

las
recetas
de
el
comidista



MIKEL LÓPEZ ITURRIAGA

Índice

Cubierta

PRÓLOGO

Fast-food de la buena

1. PATÉ DE HIGOS, ACEITUNAS...
2. ENSALADA DE SANDÍA, MELÓN...
3. ENSALADA DE REMOLACHA, BOQUERONE...
4. SOPA RÁPIDA DE GARBANZOS...
5. PASTA CON PUERRO Y ANCHOAS
6. PIZZA BLANCA DE CALABACÍN...
7. CARDO EN SALSA DE ALMENDRAS...
8. MEJILLONES MARINEROS...
9. GALLO CON VINAGRETA...
10. SALMONETES RELLENOS...
11. SALTIMBOCA DE POLLO
12. HAMBURGUESA CON ALCAPARRAS...

Vegetales sin alpiste

1. SOPA PICANTE DE ZANAHORIA...
2. CREMA DE CALABACÍN...
3. GUIANTES CON BONIATO...
4. JUDÍAS BLANCAS CON PUERRO...
5. TARTA DE CEBOLLA...
6. SALADE CUITE
7. TRÍO DE VERDURAS CON FETA...
8. PASTEL DE SETAS Y AVELLANAS
9. MUSAKA VEGETARIANA
10. ALCACHOFAS RELLENAS...
11. ESPINACAS SALTEADAS...
12. CHUTNEY DE PERAS, KIWIS...

Expoliando a la familia

1. MAGDALENAS MEDITERRÁNEAS...
2. CREMA PARA UNTAR DE QUESO...
3. UDON CON TERNERA...
4. FILETES DE HUERTA CON JAMÓN...
5. HUEVOS ENCAPOTADOS
6. ALCACHOFAS DE LA «NONNA»...
7. MARMITAKO DE MI MADRE
8. POLLO AL CURRY ROJO...
9. CONEJO CON PIMIENTOS...
10. CARRILLERAS CON PURÉ DE MANZANA...
11. ROSQUILLAS DE JULI
12. BOLLOS SUECOS

Para ti, que eres pobre

1. BOLITAS DE GARBANZO...
2. TIGRES (MEJILLONES EN SALSA...

- [3. CREMA DE COLIFLOR...](#)
- [4. HUEVOS EN PURGATORIO](#)
- [5. PATATAS EN SALSA VERDE](#)
- [6. ARROZ MELOSO CON ACELGAS](#)
- [7. PUERROS EN VINAGRETA PICANTE](#)
- [8. PISTO A LA BILBAÍNA...](#)
- [9. BERENJENAS CON TOMATE](#)
- [10. ALBÓNDIGAS DE SARDINAS...](#)
- [11. BOLLOS CHECOS «ROHLIKY»](#)

[Platos quemagrasa](#)

- [1. BERBERECHOS CON CILANTRO...](#)
- [2. ENSALADA DE CALABACÍN...](#)
- [3. ENSALADA DE JUDÍAS VERDES...](#)
- [4. ENSALADA DE TOMATE...](#)
- [5. SOPA MORA DE ZANAHORIA](#)
- [6. RÁBANOS ASADOS CON RÚCULA](#)
- [7. CALABAGUETIS CON AJO...](#)
- [8. VERDURAS EN SALSA VERDE...](#)
- [9. PICANTONES CON MANDARINA...](#)
- [10. TERNERA AL CAFÉ](#)
- [11. CÍTRICOS CON MIEL Y LIMA](#)
- [12. ALBARICOQUES CON YOGUR...](#)

[Cocina heavy metal](#)

- [1. EMPANADA DE REINETA...](#)
- [2. POCHAS CON CHORIZO...](#)
- [3. MILHOJAS DE BERENJENA...](#)
- [4. GRATINADO DE PATATA...](#)
- [5. POLLO CON GORGONZOLA...](#)
- [6. ALBÓNDIGAS DE CHORIZO](#)
- [7. SALCHICHAS CON CEBOLLITAS...](#)
- [8. PANCETA ASADA CON HINOJO...](#)
- [9. FILETES CON MANTEQUILLA...](#)
- [10. TOSTADAS DE CARNAVAL](#)
- [11. BIZCOCHO CON FRUTOS SECOS...](#)

[Mundo viejo](#)

- [1. SOPA DE TOMATE, HIGOS...](#)
- [2. SOPA RÁPIDA DE AJO Y GUINDILLA](#)
- [3. MACARRONES DEL CARDENAL](#)
- [4. ACELGAS EN ADOBILLO](#)
- [5. MERLUZA REBOZADA...](#)
- [6. CHIPIRONES A LA BILBAÍNA](#)
- [7. CODORNICES CON UVAS Y JENGIBRE](#)
- [8. POLLO BATZOKI](#)
- [9. CORDERO AL CHILINDRÓN](#)
- [10. PASTEL DE MANZANA...](#)
- [11. FLAÓ IBICENCO](#)

[Pija por un día](#)

- [1. TRIÁNGULOS DE QUESO PICANTE](#)
- [2. SOPA DE PESCADO DE MI MADRE](#)

- [3. CREMA DE CALABAZA...](#)
- [4. ENSALADA DE ESPINACAS...](#)
- [5. CHIPIRONES CON HABITAS](#)
- [6. RUBIO CON ALMEJAS Y MOJO...](#)
- [7. LUBINA CON SETAS Y SALSA ...](#)
- [8. POLLO CON SALSA DE VERMUT...](#)
- [9. SOLOMILLOS CON CALABAZA...](#)
- [10. TARTA DE LIMÓN Y MERENGUE](#)
- [11. TIRAMISÚ DE MANDARINA...](#)
- [12. SABLÉE BRETON CON RICOTA...](#)

Humilla a tus compañeros con el tupper

- [1. ENSALADA DE HINOJO...](#)
- [2. ENSALADA DE JUDÍAS VERDES...](#)
- [3. FUSILLI CON SALSA DE TOMATES...](#)
- [4. ZITI CON PESTO DE RÚCULA...](#)
- [5. ENSALADA DE LENTEJAS...](#)
- [6. GARBANZOS CON GAMBAS](#)
- [7. CAPONATA](#)
- [8. BONITO AL OLOROSO...](#)
- [9. CONEJO GUIADO CON SIDRA...](#)
- [10. TERNERA AL VINO TINTO...](#)
- [11. FRESAS MACERADAS...](#)

Precocinados caseros

- [1. ENSALADA DE PATATAS, ROMERO...](#)
- [2. GAZPACHO DE ALBAHACA...](#)
- [3. CREMA DE LENTEJAS ROJAS](#)
- [4. BIZCOCHO SALADO DE PERA...](#)
- [5. VERDURAS AGRIDULCES...](#)
- [6. PENCAS EN SALSA DE MOSTAZA](#)
- [7. TARTAR DE BACALAO...](#)
- [8. ESCABECHE RÁPIDO DE PAVO](#)
- [9. PECHUGAS RELLENAS DE QUESO...](#)
- [10. VITELLO TONNATO...](#)
- [11. ESTOFADO DE TERNERA...](#)

Cómo engañar sirviendo sobras

- [1. CROQUETAS DE CHIPIRONES](#)
- [2. BULGUR CON PESCADO...](#)
- [3. SOPA DE TOMATE Y PAN SECO](#)
- [4. ESPAGUETIS CON HIERBAS](#)
- [5. SALTEADO DE GARBANZOS, COL...](#)
- [6. HUEVOS CON SOBRASADA...](#)
- [7. ALBÓNDIGAS DE CORDERO...](#)
- [8. EMPANADILLAS DE CARNE...](#)
- [9. PASTEL DE TERNERA GUIADA...](#)
- [10. TIRAS DE CARNE CON JENGIBRE...](#)
- [11. PASTEL DE BOLLOS...](#)

Comida post alcohólica

- [1. MI ENSALADILLA RUSA FAVORITA](#)
- [2. HIGOS CON JAMÓN...](#)

- [3. LA AUTÉNTICA ENSALADA CÉSAR](#)
- [4. GAZPACHO QUE NO REPITE](#)
- [5. AJOBLANCO SUAVE DE MELÓN](#)
- [6. SOPA DE CEBOLLA Y TOMILLO](#)
- [7. TORTILLA DE PATATAS...](#)
- [8. PIZZA DE PATATA...](#)
- [9. ESPAGUETIS CON EMPERADOR...](#)
- [10. HUEVOS BENEDICT](#)
- [11. ALBÓNDIGAS DE CORDERO...](#)
- [12. HAMBURGUESA CON PIMIENTOS...](#)

[Bajón de azúcar](#)

- [1. MAGDALENAS DE PROUST](#)
- [2. CHULAS DE CALABAZA](#)
- [3. PANELLETS SIN PATATA](#)
- [4. POSTRE DE CEREZAS, YOGUR...](#)
- [5. ARROZ CON LECHE DE VERDAD](#)
- [6. BIZCOCHO JUGOSO...](#)
- [7. BIZCOCHO DE YOGUR, PISTACHOS...](#)
- [8. TARTA DE REQUESÓN Y AVENA](#)
- [9. TARTA DE PERAS Y ALMENDRAS](#)
- [10. NATILLAS DE CHOCOLATE...](#)
- [11. TARTA DE CHOCOLATE, NUECES Y SAL](#)
- [12. PASTEL DE CHOCOLATE...](#)

[LAS TEMPORADAS DE LOS ALIMENTOS](#)

[BLOGS QUE DEBERÍAS CONOCER](#)

[TIENDAS ONLINE DE COMIDA](#)

[AGRADECIMIENTOS](#)

[Créditos](#)

[Acerca de Random House Mondadori](#)

las recetas de el comidista

Mikel López Iturriaga

www.megustaleer.com

PRÓLOGO

Siempre he mirado con desconfianza las historias de superación motivadas por la crisis. Me irrita que me vendan como «una nueva oportunidad» la quiebra de un proyecto o la pérdida de un empleo, algo que lo mires por donde lo mires es una desgracia. Cuando te piden que veas el futuro color de rosa siendo más negro que el carbón, siento que me están dando palmaditas en la espalda como si fuera idiota. Sin embargo, he de decir que este libro, de alguna forma, es un hijo del paro.

Si a principios de 2009 no me hubieran hecho el favor de despedirme del diario donde trabajaba como redactor jefe nunca habría montado mi propio blog gastronómico, *Ondakín*. Sin *Ondakín*, los responsables de la web de *El País* nunca me habrían llamado para hacer otro blog similar, al que puse el nombre de *El Comidista*. Y sin *El Comidista*, los amables señores de la editorial Plaza & Janés nunca habrían cometido la imprudencia de publicar este recetario, y el pobre se habría quedado en el mundo de los nonatos por siempre jamás.

Contra todo pronóstico, quedarme en la calle no sólo dio paso a nuevas y excitantes aventuras, sino que abrió la etapa más feliz de mi vida profesional por varios motivos. Cocino más que nunca y me lo paso pipa haciéndolo. Escribo sobre comida, un tema del que no soy un gran experto pero que me apasiona tanto como mi otra especialidad, la música pop. En *El País* no sólo me dejan tratar los asuntos que me vienen en gana, sino que jalean mis impulsos creativos aunque a veces rocen la ida de olla. Tengo la inmensa suerte de publicar en internet, por lo que cuento con una respuesta inmediata de mis lectores, personas que por lo general dan ánimos, aportan valiosas ideas y corrigen más

de un error. No piso la redacción —punto importante después de haber currado quince años en ellas— y puedo trabajar desde cualquier sitio. ¡Y encima me pagan!

Todos estos puntos contrarrestan mi natural carácter destemplado y generan en mí una alegría que se transmite en las entradas del blog, lo que en mi humilde opinión es una de las claves del éxito de *El Comidista*. En un país en el que hay demasiados cabreados campando por sus respetos, he elegido tratar la gastronomía sin humos, de forma relajada e incluso cómica, riéndome un poco de todo, empezando por mí mismo. Y creo que la gente lo agradece. Tengo una consigna básica: «pon en el mínimo espacio posible la máxima información y el máximo sentido del humor». Ojo, no confundir «humor» con «falta de rigor»: como dijo aquél, «lo divertido no es lo contrario de lo serio, sino de lo aburrido».

Otro de mis principios fundacionales es el de no ponerme nunca en el pedestal y hablar como un sabio de la cocina. Primero porque no lo soy, segundo porque no hay mejor manera de ahuyentar a la audiencia que dándole la pelmada con una exhibición de conocimientos, y tercero porque ya hay suficientes divas en la gastronomía española como para sumar otra.

No tengo nada contra la alta cocina, los superchefs y los restaurantes de postín: me gusta conocer lo que hacen e ir a probarlo de vez en cuando. Aunque haya mucho farsante por ahí, reconozco el mérito que tienen muchos de ellos, y soy consciente de que marcan la pauta en muchas comidas que al final llegan al gran público. Pero mi liga es otra: la de la cocina hecha en casa, sin grandes complicaciones pero con un punto de originalidad y de refinamiento, no elitista, asequible a todos los bolsillos y a todas las personas, tengan los conocimientos culinarios que tengan. Una cocina que huye del *gourmetismo*, la pomposidad y el rebuscamiento como de la peste. En palabras de David *Robin Food* de Jorge, «una cocina sin chorradas».

Me horroriza pensar que en España, un país con una buena tradición alimentaria que desde hace unos años es famoso en todo el mundo por sus chefs, cada vez cocina menos gente. Entre el bombardeo publicitario de la comida procesada y las prisas permanentes con que vivimos no parece haber ni ganas ni tiempo para entregarse a tres de los mayores placeres al alcance del ser humano, como son el guisar, el comer bien y el dar de comer bien a los que te rodean.

Por suerte, hay un montón de blogs, seguramente mejores que el mío, que pelean contra esa tendencia, persuadiendo a sus lectores a base de excelentes y factibles recetas, fotografías seductoras y textos adictivos por su personalidad y su tono de-tú-a-tú. Como Obi-Wan Kenobis culinarios, ellos son nuestra única esperanza. Los que estamos en medios grandes debemos secundar ese esfuerzo por popularizar la cocina, especialmente entre el público joven: sin él, *no future* para la felicidad gastronómica en este país.

Quiero creer que tanto *El Comidista* como las 150 recetas de este libro pueden no sólo interesar a los que ya saben algo de cocina, sino animar a plantarse frente a los fogones a los perezosos, los indecisos y los temerosos del fracaso. A estos últimos les diré que todos la hemos cagado (y lo seguimos haciendo) con muchos platos, y que no pasa absolutamente nada. Hay una norma que se cumple casi siempre: la segunda vez sale mejor.

No es por exculparme de posibles fracasos, pero pienso que las recetas son sólo una guía, no un catálogo de normas que hay que seguir como si estuviéramos en un laboratorio haciendo un experimento científico. La cocina está sujeta a múltiples variables que la convierten en una de las ciencias menos exactas que existen. Pero eso es justo lo que la hace divertida, el ser una actividad viva y siempre cambiante. De hecho, bastantes de las fórmulas que se incluyen en este libro están modificadas respecto a lo que se publicó en internet, bien por experiencias propias posterior-

res o bien por los sabios consejos de los lectores en los comentarios de los *posts*.

Si algo tengo claro después de estos años de *gastroblogueo* es que al enfrentarse a las cazuelas lo mejor es relajarse, tratar de entender por qué pasa lo que pasa en ellas, aprender de los errores, improvisar y adaptar la receta a lo que tienes, a lo que te gusta o a lo que te apetece en ese momento. No estresarse si no sale todo perfecto, porque los comensales sabrán apreciar el esfuerzo. Tomarse la cocina con buen humor. En definitiva, disfrutar, que es a lo que hemos venido a este mundo.

facebook.com/elcomidista

Twitter: @mikELITURRIAGA



1. PATÉ DE HIGOS, ACEITUNAS NEGRAS Y NUECES

En La Boquería de Barcelona hay dos puestos de cocina extranjera en los que podría gastarme mi herencia. El primero es el Masitta, un coreano dirigido por una señora educadísima que hace *chap ché* y otras delicias de Oriente, por cuyo pulcro *stand* siempre parece que acaba de pasar Mr. Proper. El otro es griego, se llama Symposion y vende todo tipo de productos helenos: aceitunas, yogur, quesos, *spanakopitas* (hojaldres con espinacas), pinchitos de carne, dulces... Allí compro el mejor queso feta que he probado fuera de Grecia, me imagino que traído en las míticas latas gigantes en que se comercializa en aquel país. También tienen un espectacular surtido de salsas para aperitivo, como el *tzatziki*, la *melitzanosalata* (con berenjenas), la *paprika* (con pimientos picantes) o la *taramosalata* (con huevas de pescado).

Una de sus últimas incorporaciones es un paté de aceitunas e higos letal, que me he atrevido a replicar guiándome por el instinto. Fue uno de los *greatest hits* del aperitivo de la pasada Nochebuena en mi casa: más suave y crocante que la olivada o *tapenade* clásica, es perfecto para canapés, bocadillos o aliños de ensalada.



DIFICULTAD Para incapacitados.

INGREDIENTES

Para 4 personas

200 g de higos turcos secos

200 g de aceitunas negras poco amargas

30 g de nueces españolas

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1 cucharadita de vinagre balsámico

1 cucharadita de orégano

½ cucharadita de tomillo

Sal y pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Picar los higos. Ponerlos en una cazuela pequeña con 100 ml de agua, y hervirlos a fuego suave hasta que se rehidraten y absorban todo el líquido (unos 6-8 minutos). Si es necesario, añadir un poco de agua. Retirar del fuego y dejar enfriar.
2. Deshuesar las aceitunas, unirlas a los higos, el aceite, el vinagre, el orégano y el tomillo, y pasarlo todo por el pasapurés. Desmigalar las nueces con las manos y mezclarlas con el paté. Salpimentarlo y añadir un poco de aceite más si se ve demasiado seco.
3. Dejar reposar unas horas en la nevera, y añadir algo más de aceite si es necesario.



NOTA DEL COCINERO El horóscopo avisa de que las personas que usen nueces de California para esta receta sufrirán toda clase de infortunios.



MÚSICA PARA GUIJAR The Drums, *Summertime EP* (2010).

2. ENSALADA DE SANDÍA, MELÓN Y FETA

Quede claro desde el principio que ésta es una receta para atrevidos. No por su complicación, sino por su sabor nada convencional. Absténganse los que no disfruten con las combinaciones arriesgadas de dulce y salado, porque el plato es un choque entre dos ingredientes con mucho azúcar (la sandía y el melón) y otros dos bastante saladitos (el queso feta y las aceitunas negras).

A mí me encanta esta receta, inspirada en otra de la cocinera británica Nigella Lawson, por varios motivos. Es perfecta para el verano, puesto que el frescor de la sandía y el melón está aún más potenciado por la lima y la menta. Además incluye una fórmula mágica para que la cebolla no repita ni siente mal al estómago. Visualmente, no puede ser más bonita. Y lo más importante, se prepara en cinco minutos.



DIFICULTAD Para melones.

INGREDIENTES

Para 4 personas

350 g de sandía

350 g de melón

125 g de queso feta

50 g de aceitunas negras de Aragón

2 limas (o en su defecto, limones)

½ cebolla roja

1 cucharada de menta fresca picada

1 manojo de perejil fresco

Aceite de oliva extra virgen

Sal y pimienta negra molida

PREPARACIÓN

1. Cortar la cebolla en juliana fina y ponerla a macerar en un bol con el zumo de las limas. Pelar la sandía, quitarle todas las pepitas posibles y cortarla en trozos irregulares de unos 3-4 cm (del tamaño adecuado para que se puedan comer de un bocado). Hacer lo mismo con el melón.

2. Repartir la fruta en los platos o en la fuente en la que vayamos a servir. Espolvorear por encima el feta desmigado con las manos en trozos algo más pequeños que los de sandía y melón. Añadir la menta picada y el perejil en trozos grandes, sin picar pero eliminando los tallos.

3. Verter encima la cebolla con el jugo de lima, las aceitunas, el aceite y un poco de sal. Remover suavemente con las manos para que no se deshaga ni la sandía ni el feta. Espolvorear con pimienta picada, probar, corregir de sal y añadir un poco más de lima si hace falta.



NOTA DEL COCINERO Es básico que el feta sea griego de verdad, y que el aceite sea bueno.



MÚSICA PARA GUIJAR Belle & Sebastian, *The life pursuit* (2006).