



1.069 recetas

Karlos Arguiñano

1.069 recetas de cocina de **Karlos Arguiñano** es un libro que se ha ganado, por su trayectoria y popularidad, un puesto destacado en la biblioteca gastronómica española, ya que es una de las obras más vendidas de los 20 últimos años. Para esta edición XX aniversario, el autor ha revisado y puesto al día todas las recetas. Este amplio recetario ofrece una gran variedad de preparaciones. Pudiendo encontrar diversas alternativas a un mismo producto. Recetas sencillas y fáciles de cocinar. Todas ellas de comida casera, la de todos los días. Este libro es el adecuado tanto para principiantes como para expertos y un gran aliado a la hora de elaborar el menú del día.

Introducción

Después de 30 años metido en la cocina, me encuentro con que tengo hechas más de 2.000 recetas distintas. Toda una colección. Así que cuando escucho a alguien decir «No sé qué poner hoy para comer», siempre pienso que tengo que hacer algo para solucionar esta duda que asalta a tantas personas.

Así es como surgió este libro. He recopilado las recetas, todas ellas sencillas, baratas y divertidas, que os puedan ayudar a la hora de preparar la comida. Creo que hay suficiente variedad como para que no tengáis problema de repetiros. Para localizarlas podéis acudir al índice alfabético o bien consultar por apartados.

Cuando hayáis decidido hacer una receta y no tengáis a mano un ingrediente, no importa, podéis sustituirlo por otro que sí tengáis. La cocina no es matemáticas; por tanto, las recetas no son fórmulas cerradas. Son ideas a las que cada uno puede dar su toque personal.

Por último, os recuerdo que el ingrediente indispensable en la cocina es el cariño. Sin él, difícilmente se consigue una comida rica, rica y con fundamento.

Karlos Arguiñano

Básicas

Saladas

1 – ASAR PIMIENTOS

Ingredientes:

- pimientos rojos • agua y sal • aceite de oliva.

Elaboración:

En una placa de horno coloca los pimientos untados con aceite y espolvoréalos con sal. Añade un chorrito de agua. Hornea a 180° durante 20 minutos aproximadamente por cada lado. Pela los pimientos en templado, retirando también las pepitas.

2 – CALDO DE CARNE

Ingredientes (para 1,5 litros de caldo):

- ½ kg de carne o de gallina • 1 puerro • 1 hueso de rodilla • 3 litros de agua • 1 hueso de cañada • 1 rama de perejil • 1 cebolla • 1 trozo de chorizo • 1 zanahoria • sal.

Elaboración:

Pon todos los ingredientes en una cazuela con agua y deja que cueza a fuego lento hasta que reduzca a la mitad

(aproximadamente 2 horas). Después, pasa por el colador, prueba de sal y habrás obtenido un caldo de carne concentrado y con fundamento.

3 – DESALAR BACALAO

Ingredientes:

- una bacalada (en salazón) • agua.

Elaboración:

Si el trozo de bacalao tiene una costra de sal muy gruesa, pásalo primero por el chorro de agua fría.

Como término medio, debes poner el bacalao en remojo en abundante agua fría durante 48 horas, cambiándolo 6 veces de agua (cada 8 horas).

Este tiempo será mayor o menor dependiendo del grosor del bacalao. Es conveniente que lo dejes desalando dentro del frigorífico para mantener así una temperatura constante.

No debes desalar en el mismo recipiente trozos de bacalao de diferente grosor, ya que unos tardarán más en desalarse que otros y el plato a elaborar no te quedará bien.

4 – ESCALFAR HUEVOS

Ingredientes:

- huevos • un chorro de vinagre • agua • sal.

Elaboración:

Pon en un recipiente agua con sal y un chorrito de vinagre. Cuando comience a hervir, casca y echa los huevos,

que deberán ser muy frescos. Como máximo, escalfa tres a la vez, dependiendo del recipiente. El agua no debe hervir a fuego fuerte.

Transcurridos de 2 a 3 minutos, saca y escurre los huevos con una espumadera. Recorta los bordes y sirve.

5 – FUMET DE PESCADO

Ingredientes:

- 1 kg de espinas y cabezas de pescado
- ½ cebolla
- 1 puerro
- 1 tomate
- granos de pimienta negra
- 2 litros de agua
- 1 rama de perejil.

Elaboración:

Coloca las espinas y las cabezas con el resto de los ingredientes en una cazuela con agua. Deja cocer a fuego lento hasta que reduzca casi a la mitad (1 hora aproximadamente). Cuela, prueba de sal y listo para su utilización.

6 – MACERAR Y MARINAR

Ingredientes:

Ingredientes de marinada para carne o caza: • ½ litro de vino tinto • sal • ½ cebolla • 1 zanahoria • 1 pizca de tomillo • 4 cucharadas de vinagre • 1 hoja de laurel • 5 granos de pimienta

Ingredientes de marinada para pescados: • unas gotas de limón • vinagre • aceite de oliva • sal.

Elaboración:

La maceración se aplica especialmente a frutas (principalmente en licor); cuando se realiza con carnes o pescados, se habla de marinar.

Existen multitud de variantes de marinadas; éstas son dos ejemplos para carnes y pescados.

Prepara la mezcla de los ingredientes en una fuente plana de tal forma que el líquido cubra el alimento. El tiempo de maceración dependerá del tipo de producto. Por ejemplo, un conejo se macera en unas 12 horas, y un lomo de bonito, durante al menos 4 horas. Es preferible que la maceración se realice en el frigorífico.

7 – PURÉ DE PATATAS

Ingredientes:

- 2 patatas
- un chorro de aceite de oliva
- agua
- pimienta molida (opcional)
- sal.

Elaboración:

Cuece las patatas peladas en un recipiente con agua, sal y un chorro de aceite.

A continuación, pásalo por un pasapuré y por el chino si quieres que quede más fino. Añade una nuez de mantequilla y remueve para que al enfriar no forme costra. Si lo deseas, puedes añadirle una pizca de pimienta molida.

Sustituyendo parte de la patata por verduras (espinacas, acelgas...) conseguirás diferentes purés de verduras.

También puedes preparar purés de manzanas o castañas que te servirán de guarnición de carnes y caza.

8 – SALSA BECHAMEL Y VELOUTÉ

Ingredientes:

- 100 g de harina • sal • 100 g de mantequilla
- pimienta (opcional) • 1 litro de leche caliente.

Elaboración:

Pon en un recipiente al fuego suave la mantequilla en varios trozos, y cuando esté derretida, añade la harina y mezcla bien para que no queden grumos. A continuación, ve incorporando la leche caliente poco a poco sin dejar de mover. Una vez añadida la leche, deja a fuego lento unos 15 o 20 minutos para que cueza, teniendo cuidado de que no se pegue. Salpimenta. El espesor de la bechamel depende de la harina que se añada, según para lo que se quiera usar.

Nunca hagas bechamel en un recipiente de aluminio, porque coge color si se hace con varilla.

Para preparar una velouté, simplemente sustituye la leche por caldo, bien de verduras, bien de carne o pescado, dependiendo del tipo de velouté.

9 – SALSA CON NATA PARA CARNE

Ingredientes:

- nata • foie, berros, pimienta negra, etc. (al gusto) • caldo de carne • sal • perejil picado.

Elaboración:

Esta salsa consiste en poner las cantidades iguales de nata y caldo de carne, dejando que reduzca 8-10 minutos

hasta que espese. Sabrás que está hecha cuando la salsa quede espesa, pero no en exceso. En el proceso de cocción, añade a la salsa foie, berros picados, pimienta negra machacada en el mortero, vino tinto y otras cosas con las que quieras dar gusto a la salsa. Agrega perejil picado para dar color.

La salsa con nata para pescado se elabora igual pero utilizando caldo de pescado en vez de caldo de carne, y en el proceso de cocción puedes añadir pimienta verde, rosa o negra, txakolí o vino blanco, vodka o cava.

10 – SALSA DE TOMATE

Ingredientes:

- 2 kg de tomates maduros • 2 dientes de ajo
- 3 cebollas • sal, aceite y azúcar.

Elaboración:

Pica las cebollas y los ajos y ponlos a pochar en una sartén con un chorro de aceite. Cuando estén ligeramente dorados, añade los tomates troceados, la sal y el azúcar. Este último, para quitarle acidez al tomate.

Deja cocer a fuego lento unos 45 minutos. Transcurrido este tiempo, pasa por el pasapuré y tendrás una rica y sabrosa salsa de tomate casera.

11 – SALSA ESPAÑOLA

Ingredientes:

- ¼ kg de piltrafas de carne sin grasas • 1 hueso pequeño de codillo • aceite • 1 cucharada de harina • 125 g de zanahorias picadas

- 1 ramillete de perejil • 1 diente de ajo • 1 hoja de laurel • 1 litro de agua • 100 g de cebolla picada • sal.

Elaboración:

En un cazo pon el aceite a calentar e incorpora la cebolla para que se dore. Añade las piltrafas de carne, rehoga bien y después añade las zanahorias. Cuando estén ya hechas las zanahorias, agrega la harina y deja cinco minutos más hasta que se dore. Entonces añade el agua, el hueso de codillo, el perejil, el ajo y el laurel. Deja cocer a fuego lento casi una hora.

Por último, pasa la salsa obtenida por un chino, rectifica de sal y deja cocer a fuego lento hasta obtener el espesor deseado.

12 – SALSA HOLANDESA

Ingredientes:

- 3 yemas de huevo • ½ limón • 250 g de mantequilla • sal.

Elaboración:

Funde la mantequilla en un cazo y espera que se temple. Bate las yemas de huevo. Cuando esté bien batido el huevo, ve agregando poco a poco la mantequilla fundida y templada, mezclando con cuidado. Por último, agrega un chorro de zumo de limón y pon a punto de sal.

13 – SALSA MAHONESA, ROSA Y TÁRTARA

Ingredientes:

- ½ litro de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre
- 2 huevos
- 1 pizca de sal.

Elaboración:

Echa los dos huevos en el recipiente de hacer la mahonesa. Añade el vinagre y la sal, y aceite de oliva en abundancia. Bate con la batidora, poniéndola en el fondo del recipiente, y ve subiendo poco a poco. En cuestión de un par de minutos la salsa habrá ligado completamente.

Para la salsa rosa: una vez elaborada la mahonesa, añade el zumo de ½ naranja, unas gotas de salsa picante y salsa perrins, 2 cucharaditas de brandy y tomate ketchup, mezclándolo todo bien.

Para la salsa tártara: mezcla ½ litro de mahonesa con 30 g de alcaparras, 3 pepinillos en vinagre y una cebolleta, todo muy bien picado.

Por último, y aunque la salsa alioli se prepara simplemente ligando aceite de oliva con ajo y dándole el punto de sal, mezclando mahonesa con ajo picado conseguirás un buen sustituto más cómodo de preparar.

14 – SALSA VERDE

Ingredientes:

- 1 cebolla o cebolleta
- perejil picado
- 2 dientes de ajo
- aceite de oliva
- 1 cucharada de harina
- agua y sal.

Elaboración:

Para preparar la salsa verde, dora en una cazuela con un poco de aceite el ajo en láminas y la cebolla o cebolleta picada. Sazona y, una vez pochado, añade una cucharada de harina y rehoga. A continuación, agrega el agua poco a po-

co y abundante perejil picado, mezclándolo todo bien hasta que la salsa engorde (añade más o menos agua para conseguir la textura que desees). Deja que reduzca esta salsa unos minutos.

15 – SALSA VINAGRETA

Ingredientes:

- 1 tomate maduro picado
- 10 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolleta picada
- 5 cucharadas de vinagre
- 1 pimiento verde picado
- perejil picado
- 2 huevos cocidos picados
- sal.

Elaboración:

Mezcla en un bol el tomate maduro, la cebolleta, el pimiento verde y los huevos, todo muy bien picadito. Añade el aceite y el vinagre. Pon a punto de sal y espolvorea con perejil picado.

Existen cientos de variantes de vinagretas; a esta receta básica puedes añadirle pepinillos, alcaparras, etc., a tu gusto.

También puedes variar los tipos de aceites y de vinagres.

Dulces

16 – BIZCOCHO

Ingredientes de 4 a 6 personas:

- 4 huevos
- un poco de mantequilla y harina para untar el molde
- 100 g de azúcar
- 100 g de harina.

Elaboración:

Separa las claras de las yemas y móntalas por separado.

Para montar las yemas: bátelas con la mitad del azúcar ayudándote de una varilla durante unos 15 minutos. Estarán montadas cuando espumen, blanqueen y doblen el volumen.

Monta las claras a punto de nieve. Puedes echar un chorrillo de zumo de limón para que se levanten mejor.

Añade al final el resto del azúcar y sigue batiendo unos 5 minutos.

A continuación, mezcla las claras y las yemas montadas.

Después, agrega la harina espolvoreándola poco a poco y mezclando con cuidado para que no se desmonte.

Unta el molde con mantequilla y espolvoréalo con harina.

Echa la mezcla en el molde untado con mantequilla y espolvoreado con harina y hornéalo a 175° durante 20 minutos.

Desmolda el bizcocho en caliente y colócalo sobre una rejilla.

17 – CAMELO

Ingredientes:

- 200 g de azúcar • un poco de agua • unas gotas de zumo de limón.

Elaboración:

En un cazo pequeño, calienta el azúcar con un poco de agua (la proporción es de $\frac{1}{4}$ litro de agua por cada kilo de azúcar) y unas gotas de zumo de limón hasta punto de caramelo. En este punto, la mezcla tomará un color y una viscosidad característicos.

18 – CREMA PASTELERA

Ingredientes:

- 1 litro de leche • 1 palo de vainilla o canela
- 150 g de azúcar • 1 huevo entero • 75 g de harina de trigo • 7 yemas • 25 g de harina de maíz • 1 nuez de mantequilla.

Elaboración:

Pon en un cazo la leche con la vainilla para que hierva y luego déjala templar.

En un cuenco O recipiente similar, pon el azúcar, la harina de trigo y la de maíz y mezcla bien. Añade un chorro de leche fría y mezcla bien. Incorpora las yemas y el huevo entero. Agrégalo a la leche con la vainilla, que deberá estar templada, y remueve sin parar hasta que espese. Realiza