

LA ALEGRIA DE COCINAR
KARLOS ARGUÑANO

RECETAS PARA DISFRUTAR Y SORPRENDER



Karlos Arguiñano se ha propuesto meter en la cocina a quienes nunca la pisan y divulgar el placer no ya de comer un buen plato, sino de elaborarlo. Cocinar como forma de divertirse, compartir, probar y experimentar. Un espacio que nos aleja del estrés de la vida cotidiana y que nos permite gozar con nuestras propias creaciones. Aprende a pochar, sofreír, reducir, escaldar, macerar; elaborar una buena salsa, preparar una masa, marinar una carne; combinar ingredientes, gestionar tiempos de cocción, potenciar sabores.

Pensado para enseñar a los que no saben y para convertir en grandes cocineros a quienes ya dominan el arte de la cocina. Una obra de referencia para tener siempre a mano, que nos descubre el universo infinito de posibilidades que unos pocos ingredientes ofrecen y que incluye también algunas de las recetas favoritas de Karlos. Ordenado por ingredientes, aprenderemos a sacarle a cada uno de ellos el mejor partido, y a elaborar desde sencillos platos para un almuerzo hasta grandes banquetes para las ocasiones especiales.

INTRODUCCIÓN

Cuando me proponen hacer un nuevo libro, lo primero que me planteo es que sea diferente al anterior. Que transmita ganas de cocinar, que sea sencillo y práctico. Me gusta que la cocina sea accesible para todo el mundo.

Siguiendo esas premisas, en este libro, además de las recetas, he incluido una parte dedicada a los conceptos básicos. A lo largo de mi larga experiencia he descubierto que hay una serie de técnicas sencillas que resultan muy útiles en el día a día. Aquellas personas que quieran aprender a cocinar encontrarán aquí la ayuda necesaria. Las que ya saben hallarán en este libro nuevas recetas para seguir disfrutando. Os aseguro que la cocina os puede dar muchas satisfacciones.

En mi cocina hay cuatro ingredientes básicos: higiene, productos frescos, cariño y alegría.

La limpieza es fundamental, y en eso hay que ser exigente. La cocina es salud y con eso no se juega. También es importante utilizar productos de temporada, son los más frescos y los más económicos. Eso nos obliga a ir al mercado, un lugar muy recomendable. Tampoco debe faltar el cariño. Este es el ingrediente que diferencia la buena de la mala cocina. Y por último, pero no por ello menos importante, está el buen humor, es lo que hace que cocinar se convierta en una actividad alegre y placentera. Es imprescindible que en la cocina se escuchen risas, es una buena señal de que allí se está cocinando rico rico.

Espero de corazón que la cocina os dé tantas alegrías como a mí.

Karlos Arguiñano

TRUCOS, CONSEJOS Y TÉCNICAS BÁSICAS



LIMPIAR LECHUGAS





1. Cortar el tronco.



2. Retirar las hojas externas.



3. Soltar las hojas y remojarlas en el fregadero.



4. Añadir vinagre.



5. Limpiar hoja a hoja bajo el grifo.



6. Escurrir.

Recoge abundante agua en el fregadero.

Con un cuchillo, corta el tronco, y, con la mano, retira las hojas externas que estén feas.

Suelta el resto de las hojas e introdúcelas en el fregadero, vierte una cucharada de vinagre y déjalas a remojo durante unos minutos.

Pasa cada hoja bajo el grifo de agua fría. Coloca las hojas en un escurridor para que suelten el exceso de agua.



Consejo

El vinagre se echa al agua para desinfectar las hojas de lechuga. También encontrarás en el mercado diversos productos que sirven para este fin.

PELAR ALCACHOFAS





1. Cortar el tallo.



2. Cortar la parte superior de las hojas.



3. Retirar las hojas externas.



4. Redondear la parte inferior.



5. Untar con limón.



6. Pasar a un bol con agua.

Con un cuchillo de sierra, corta el tallo y la parte superior.

Retira las hojas externas, más o menos 3 o 4 capas.

Con una puntilla, redondea la parte inferior (la parte del tallo).

Para que no se ennegrezca, úntala con el limón.

Pásala a un bol con agua y una rodaja de limón hasta el momento de cocerla. Repite el proceso con todas las que necesites.



Consejo

Al pelar las alcachofas, seguro que te entrarán dudas sobre cuántas hojas quitar. Si arrancas alguna de menos, lo único que te pasará es que al comerlas te encontrarás con algunas hojas duras, difíciles de masticar. De esta manera, seguro que aprendes para la próxima vez.