

KARLOS ARGUÑANO

1000

RECETAS DE ORO



Tras siete décadas de vida y medio siglo cocinando, Karlos Arguiñano nos brinda un amplio recetario que configura el mejor testimonio de su experiencia y amor por la gastronomía.

Mil recetas que son un homenaje a todos los elementos que le han llevado a convertirse en el cocinero de referencia de millones de hogares. Un cuidado y amor únicos por la materia prima, elaboraciones sencillas aptas para todo tipo de cocineros, consejos que dan al plato el toque especial y una propuesta amplia para todo tipo de paladares y ocasiones.

Arroz caldoso con tempura de borraja, canutillos de pastel de pescado, bloody mary con berberechos o crema de calabaza con cigalita y beicon... Recetas de elaboración propia, para disfrutar en familia o con amigos, y de las que emana esa alegría contagiosa que tan bien define su cocina.

*Haber cumplido 50 años como cocinero, de ellos 30 en televisión, ha sido gracias al excelente equipo que me acompaña, tanto en el restaurante y la escuela de cocina como en la productora de televisión. Sin todos ellos no habría sido posible hacer este trabajo.*

## NOTA

### SOBRE EL USO DEL HORNO

Siempre que se indique la temperatura a la que se ha de hornear un alimento, el horno habrá de calentarse previamente, hasta alcanzar los grados requeridos, antes de introducirlo

### SOBRE EL USO DE LA OLLA RÁPIDA

Todos los tiempos de cocción han de contarse a partir del momento en que suba la válvula

## INTRODUCCIÓN

El primer día que me puse delante de una cámara de televisión para cocinar pensé que aquello no duraría mucho, a lo sumo tres meses. Qué equivocado estaba; han pasado casi treinta años y desde entonces no he parado. He cocinado más de seis mil recetas en televisión y todavía me sigue sorprendiendo el juego que dan una cebolla, unos pimientos, una sartén y un chorrito de aceite. Desde el principio tuve claro que quería cocinar recetas sencillas y económicas. Cocina casera y con productos de temporada; en televisión no haría el tipo de recetas que cocinaba en el restaurante, eso es otra historia. En el programa cocinaría como en casa para la familia. Así comencé y así sigo.

Para seleccionar las mil recetas que contiene este libro tenía un amplio repertorio donde elegir —son muchos años cocinando— y al final me he quedado muy satisfecho con el resultado. Decidí escoger la mayor variedad posible. De esta forma quiero dar una solución a aquellas personas «que no saben qué poner» a la hora de preparar la comida. Creo que, tanto por cantidad como por variedad, será fácil encontrar una receta para cada ocasión. Para que todo resulte más sencillo las he repartido en once apartados. Entrantes es el primero, con un buen surtido de platos de picoteo donde, por supuesto, no faltan las croquetas. Le siguen las ensaladas y seguro que más de una sorprenderá por lo variopinto de sus ingredientes. El capítulo dedicado a las hortalizas es uno de los más amplios. Desde las alcachofas hasta las zanahorias, hay recetas con todos los pro-

ductos de la huerta. También he incluido un apartado para las legumbres: mi afición a los platos de cuchara cada día crece un poco más. Una sección interesante es la dedicada al arroz, un producto saludable y muy versátil que permite cocinarlo junto a un sinfín de ingredientes. Tampoco podía faltar el capítulo de pastas y masas donde he incluido algunas *pizzas*. Igualmente he dedicado una sección a sopas y cremas; las hay frías y calientes para que haya donde elegir según la época del año. Otro capítulo es para los huevos; me apasionan, me parecen un manjar y, además, el juego que dan en la cocina es increíble. A continuación, llega uno de los grandes apartados del libro, el que se ocupa de las carnes. Ahí he incluido recetas con ganado vacuno, porcino, ovino y caprino, además de una amplia selección de aves. Otra de las grandes secciones que no podía faltar es la dedicada a pescados y mariscos. Me hice cocinero mirando al mar, mi restaurante está enfrente del mar y me casé con una pescadera; tres poderosas razones para que en mi cocina nunca falte el pescado fresco. Y, para cerrar el libro, un capítulo dedicado exclusivamente a los postres. Aquí tengo que agradecer la ayuda de mi hermana Eva, con la que hemos hecho una amplia selección de más de 120 recetas sabrosas y sencillas.

A lo largo de mi vida, como podréis comprobar en este libro, he cocinado todo tipo de productos, pero el que nunca me ha faltado es el cariño. Os aseguro que sin él es imposible hacer buena cocina.

*Karlos Arguiñano*

# ENTRANTES



## TOSTAS DE CALABACÍN Y PAVO AL PES- TO

Ingredientes (4 p.)

1 hogaza de pan  
175 g de pechuga de pavo cocida  
1 calabacín  
12 tomates pera en conserva  
4 dientes de ajo  
40 g de piñones  
50 g de queso parmesano  
aceite de oliva virgen extra  
albahaca  
sal  
perejil

## Elaboración

Con ayuda de un cuchillo de sierra, corta 4 rebanadas grandes de pan. Colócalas sobre la placa del horno y tuéstalas en el horno a 180 °C durante 6-8 minutos.

Lava el calabacín, córtalo en lonchas oblicuas y cocínalas a la plancha con un chorrito de aceite. Sazónalas y resérvalas.

Pela los dientes de ajo, láminalos y ponlos a rehogar en otra sartén con un chorrito de aceite. Añade los tomates escurridos y saltéalos durante 2-3 minutos. Sazona.

Pica las hojas de albahaca, los piñones y el pavo. Coloca todo en un bol y ralla encima el queso. Riégalo con un buen chorro de aceite de oliva y mezcla bien.

Coloca las tostas en una placa de horno, cúbre las con las lonchas de calabacín, los tomates con los ajos y el pesto con pavo. Gratínalas en el horno.

Sirve y decora con unas hojas de perejil.

## TOSTAS DE QUESO FRESCO Y TAPENADE

Ingredientes (4 p.)

8 rebanadas de pan tostadas  
80 g de queso fresco  
100 g de aceitunas negras (sin hueso)  
1 cucharadita de alcaparras  
½ cucharada de piñones  
2 anchoas en aceite  
½ diente de ajo  
zumo de ½ naranja  
perejil

### Elaboración

Para hacer la *tapenade*, pica las aceitunas y colócalas en un vaso batidor. Añade las alcaparras, las anchoas, los piñones y el ajo pelado y finamente picado. Vierte el zumo de naranja y tritura con la batidora eléctrica hasta que quede una pasta homogénea.

Unta la *tapenade* en las tostadas y coloca encima de cada tostada una loncha de queso fresco. Decora con una hojita de perejil.

## TOSTAS DE PAVO, AGUACATE Y QUESO DE CABRA

### Ingredientes (4 p.)

1 pan de hogaza  
175 g de pechuga de pavo cocida  
2 aguacates  
300 g de queso de cabra  
50 g de rúcula  
25 g de piñones  
8 aceitunas negras (sin hueso)  
1 diente de ajo  
aceite de oliva virgen extra

vinagre  
sal

## Elaboración

Con ayuda de un cuchillo de sierra, corta 4 rebanadas grandes de pan. Colócalas sobre la placa de horno y tuéstalas un poco.

Pela el diente de ajo, pícalo y ponlo en el mortero, agrega las aceitunas picaditas y májalo todo bien. Añade un chorrillo de aceite de oliva virgen extra y mezcla bien. Unta las rebanadas de pan con la pasta de aceitunas y ajo.

Corta el queso en lonchas y pon 2 lonchas sobre cada tosta. Salpica el queso con los piñones e introduce las tostas en el horno para que se calienten un poco.

Retira las tostas del horno y coloca una loncha de pavo encima de cada una.

Pela los aguacates, córtalos en lonchas y repártelos sobre el pavo.

Mezcla en un bol un chorrillo de aceite, unas gotas de vinagre y una pizca de sal. Adereza las hojas de rúcula con la vinagreta y espárcelas sobre las tostas.



## *BLOODY MARY* CON BERBERECHOS

### Ingredientes (4 p.)

- 400 ml de zumo de tomate
- ½ copita de vodka
- 500 g de berberechos
- 4 ramitas de apio
- 1 cucharadita de salsa picante
- 1 cucharadita de salsa inglesa
- zumo de 1 limón
- pimienta negra
- sal

## Elaboración

Pon a calentar un poco de agua en una tartera (cazuela amplia y baja), agrega los berberechos, tapa y espera a que se abran.

Separa la carne de las conchas. Prepara 4 palitos de brocheta y ensarta en cada uno de ellos 6-8 berberechos. Reserva.

Llena una jarra con hielos y añade el zumo de tomate, una pizca de sal, una pizca de pimienta negra, el vodka, el zumo del limón, la salsa picante y la salsa inglesa. Mezcla bien y reparte el contenido en 4 copas (ayudándote de un colador para que no pasen los hielos). Introduce una brocheta de berberecho y una ramita de apio en cada una y sirve.

## HUMMUS CON ZANAHORIA, PEPINO Y APIO

### Ingredientes (4 p.)

- 200 g de garbanzos cocidos
- 1 cucharada de pasta de sésamo
- comino
- aceite de oliva virgen extra
- zumo de ½ limón
- sal
- 1 pepino
- 3 zanahorias
- 4 ramas de apio
- pan tostado

## Elaboración

Tritura los garbanzos con la pasta de sésamo y coloca la mezcla en un bol. Añade una pizca de comino, otra de sal y el zumo de limón. Agrega un chorro de aceite y mezcla bien.

Pela las zanahorias y córtalas en bastones.

Limpia el apio y el pepino y córtalos en bastones.

Sirve el hummus y acompáñalo con los bastones de hortalizas y el pan tostado.

## CROQUETAS DE AJOS Y GAMBAS EN *BRI-CK*

### Ingredientes (4 p.)

- 6 láminas de pasta *brick*
- 24 gambas
- 24 ajos frescos
- 500 ml de leche
- 50 g de harina
- aceite de oliva virgen extra
- perejil picado
- sal

### *Para la salsa:*

- las cabezas de las gambas
- 1 boniato
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 copita de *brandy*
- 1 l de agua
- aceite de oliva virgen extra
- 2 ramas de estragón
- perejil picado
- sal

## Elaboración

Pela las gambas, trocea las colas y reserva las cabezas.

Para la masa de croquetas, pica los ajos frescos en cilindros y rehógalos en una cazuela con un chorrito de aceite. Agrega las gambas. Saltéalas brevemente e incorpora la harina. Rehoga y vierte la leche poco a poco, sin dejar de remover con la varilla. Añade un poco de perejil picado, sazona y cocina durante 6-8 minutos aproximadamente. Pasa la bechamel a una fuente y deja que se enfríe.

Para la salsa, pela y lamina los dientes de ajo y rehógalos brevemente en una cazuela con un chorrito de aceite. Pica la cebolla y añádela. Pela el boniato, córtalo en dados e incorpóralo. Rehoga y agrega las cabezas de las gambas y las hojas de estragón. Vierte el *brandy* y flambea. Cubre con agua, pon a punto de sal, añade perejil picado y cocina todo durante 15 minutos. Tritura, cuela y reserva.

Corta las láminas de pasta *brick* por la mitad, extiéndelas sobre una superficie lisa y coloca en cada mitad una porción de masa de croquetas. Envuélvelas formando un paquete, de manera que queden bien cerradas, y fríelas en una sartén con abundante aceite caliente. Retíralas y escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve la salsa en el fondo de los platos y coloca encima las croquetas. Decora con perejil.