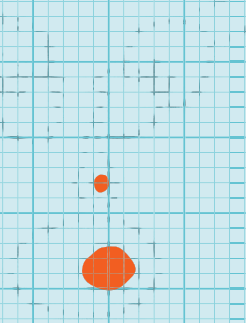


Xabier Gutiérrez

JEFE DEL LABORATORIO DEL RESTAURANTE ARZAK

15.^a
EDICIÓN

**RECETAS
SENCILLAS PARA
NOVATOS
Y COCINILLAS**



Xabier Gutiérrez

JEFE DEL LABORATORIO DEL RESTAURANTE ARZAK

**RECETAS
SENCILLAS PARA
NOVATOS
Y COCINILLAS**



No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Xabier Gutiérrez, 2017

© de las ilustraciones: Xabier Gutiérrez, 2017

Diseño: Mot

El editor no tiene ningún tipo de compromiso ni acuerdo comercial con ninguna de las marcas que aparecen en este libro.

Primera edición: enero de 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Planeta Gastro es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

www.planetadelibros.com

Fotocomposición: Víctor Igual, S. L.

ISBN: 978-84-08-16612-2

Depósito legal: B. 23.647-2016

Impresión: Liberdúplex, S. L.

Impreso en España – *Printed in Spain*

SUMARIO

INTRODUCCIÓN

5

ENSALADAS

9

SOPAS, CREAMAS, PURÉS Y LEGUMBRES

41

ENTRANTES

75

ARROZ Y PASTA

105

VERDURAS

129

SALSAS, ACOMPAÑAMIENTOS, ACEITES Y VINAGRETAS

207

HUEVOS, PIZZAS Y BOCADILLOS

247

10 BOCADILLOS PARA EL AVIÓN

263

MARISCOS

269

PESCADOS

313

CARNES

375

POSTRES

427

ÍNDICE ALFABÉTICO

DE RECETAS

505

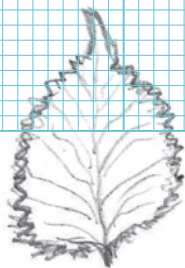
ÍNDICE DE RECETAS

POR DIFICULTAD

521



ENSALADAS



EL CÍRCULO DE LA LECHUGA

Ingredientes

Para los círculos:

1 pechuga de pollo
1 lechuga
50 g de queso cremoso
30 g de foie
2 cs de leche
1 cc de coñac
Sal y pimienta

Para la vinagreta:

Ralladura de 1/2 naranja
60 g de aceite de oliva
1 cc de vinagre de
manzana
Además, pimentón picante

ENSALADA DE KUMATO SECO

Ingredientes

2 kumatos
1 l de agua
150 g de azúcar
50 g de rúcula
1/2 zanahoria
100 g de vinagre
1 sardina en lata
1 cs de mayonesa
Aceite de oliva

Con ayuda de un vaso, cortar círculos de lechuga y reservar.

Mezclar en frío los ingredientes de la vinagreta y reservar.

Dorar el pollo en un poco de aceite. Dejar enfriar y picar. Agregar el queso, el foie, la leche y el coñac hasta formar una pasta espesa.

Disponer una cucharada pequeña en cada círculo de lechuga y cerrarlo con un segundo círculo. En un plato poner dos de estas preparaciones de pie, espolvorear con pimentón y algo de la vinagreta de piel de naranja.

Pelar los kumatos, bien sumergiéndolos en agua hirviendo, bien con cuchillo. Dejar cocer en agua nueva con azúcar durante 45 min a fuego lento. Sacar a una rejilla y dejarlos al aire durante 1 día en la nevera. Reservar.

Hacer láminas de zanahoria y meterlas en vinagre durante 1/2 hora. Reservar en aceite de oliva. Trocear la sardina y mezclarla con la mayonesa. Disponer en un plato tres láminas de zanahoria. A un lado, un poco de la mezcla de la sardina. Encima, unas hojas de rúcula. Rematar con el kumato entero y unas gotas de aceite de oliva.



ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA

Ingredientes

1 lechuga

1 tomate rojo y duro

¼ de cebolla o cebolleta o
cebolla roja

1 cs de vinagre

3 cs de AOVE

Sal y pimienta

Limpia la lechuga con abundante agua. Escurre bien: esto es fundamental. Trocea con la mano eliminando las partes feas o duras. Disponer la lechuga en una ensaladera; encima, poner la cebolla cortada en láminas finas y, sobre ella, el tomate cortado en rodajas. A continuación, añadir la sal, la pimienta, el vinagre y, por último, el aceite. Mezclar y servir.

Una ensalada mixta típica llevaría la misma base anterior añadiéndole dos huevos duros, espárragos y atún en conserva; aunque cada cual añade lo que más le gusta y la llama *mixta*. Entre lo que se le puede añadir: remolacha cocida, granos de maíz, anchoas en salazón..., en fin, lo que se quiera. Un plato muy fácil para empezar.



ENSALADA DE LECHUGA CON QUESO DE CABRA GRATINADO

Ingredientes

1 lechuga

4 rodajas de queso

de cabra en rulo (o
pequeños individuales)

3 cs de aceite de oliva

1 cs de vinagre

Limpia muy bien la lechuga eliminando toda la arenilla y las hojas duras y feas.

Una vez limpias, extenderlas en una fuente y aliñarlas con la sal, el vinagre y el aceite.

Por otra parte, colocar el queso de cabra en una placa para gratinar: si es un rulo, cortarlo en trozos de dos dedos de grosor; una porción por persona, y si son quesitos pequeños, una porción por persona. Poner el queso cerca del gratinador, hasta que esté dorado por encima; colocarlo sobre la lechuga y servirlo antes de que se enfríe.

¡Buen provecho!

NOTA – El queso de cabra también se puede dorar en la sartén.

Calentar la sartén, echarle unas gotitas de aceite para que se pegue lo menos posible y, cuando esté dorado, sacarlo con una espátula. Y aquí podríamos dar un pequeño truco para que te salga aún mejor: embadurnado con una leve capa de harina, se dorará mejor y más rápido.

ENSALADA DE LECHUGA CON NARANJA

Ingredientes

1 lechuga

1 naranja

Aceitunas negras

*100 g de avellanas peladas
(crudas o tostadas)*

3 cs de aceite de oliva

1 cs de vinagre

Sal

En una ensaladera, extender la lechuga cortada. Pelar y cortar la naranja en rodajas y estas, a su vez, en dos mitades. Añadírselas a la lechuga junto con las aceitunas negras, deshuesadas y partidas por la mitad, y las avellanas. Salar y aliñar con la vinagreta que se ha hecho con el aceite y el vinagre. La variedad con mandarina también va fenomenal. Y si te gustan los toques amargos, el pomelo resultará fantástico. O una combinación de los tres.

ENSALADA VERDE

Ingredientes

1/4 de lechuga

150 g de rúcula

1/4 de lollo rosso

1/4 de escarola

1 cs de vinagre

3 cs de aceite

Limpiar todas las verduras por separado. Poner la misma proporción de hojas en una ensaladera. Añadirles la sal, el vinagre y el aceite y mezclarlo todo bien.

NOTA – *En las fruterías venden una mezcla de estas lechugas ya limpias; si nos gusta algún otro tipo de lechuga que no contenga la bolsa, solo tenemos que añadírsela.*

ENSALADA DE GULAS

Ingredientes

*1 bolsa de mezcla de
lechugas (lollo, rúcula,
lechuga...)*

1 bandejita de gulas

3 cs de aceite

1 cs de vinagre

Sal

Ajos

Colocar la mezcla de lechugas en el fondo del plato y aliñarlas con el aceite, el vinagre y la sal.

Mientras, freír los dientes de ajo en una sartén, añadir las gulas y hacerlas un poco. Poner $\frac{1}{4}$ de estas gulas sobre las lechugas y... ¡ya tenéis el plato preparado!

ENSALADA DE TOMATE

Ingredientes

2 tomates rojos

Sal

Azúcar

Pimienta negra molida

50 g de mayonesa

2 cs de aceite

$\frac{1}{2}$ cs de vinagre

Utilizar $\frac{1}{2}$ tomate por cada comensal. Intentar que sean grandes, rojos y duritos. Cortarlos en trozos de bocado; echarles por encima sal, azúcar (para quitar la acidez), pimienta molida, un poco de mayonesa, vinagre y aceite.

Algo tan sencillo de elaborar como rico de comer. ¡Ah!, y unas gotas de mostaza le darán un toque distinto.

CEBOLLAS Y AGUACATES EN ENSALADA

Ingredientes

1 cebolla

1 aguacate

Aceite de oliva

Sal y azúcar

Cortar la cebolla (si es joven, mejor) en tiras alargadas muy finas.

Pelar el aguacate y cortarlo en trozos.

Mezclar ambos ingredientes con aceite, sal y un poquito de azúcar.

Servir inmediatamente. Para evitar que el aguacate se oxide, lo cual suele ocurrir con mucha rapidez, rociarlo con unas gotas de limón.

ENSALADA DE TOMATE ENTERO

Ingredientes

4 tomates grandes
50 g de aceite de oliva
30 g de vinagre de Módena
Sal
Azúcar
Orégano picado
Romero picado
Pimienta negra
Pimienta blanca

Pelar los tomates.

Cortarlos por la mitad y agregarles los restantes ingredientes. Primero, las pimientas, luego las hierbas aromáticas y, por último, el vinagre y el aceite.

Es muy importante en esta ensalada el toque de azúcar, normal o glas.

Servir a temperatura ambiente.

ENSALADA DE TOMATE Y FRESAS

Ingredientes

4 tomates medianos
300 g de fresas
40 g de aceite de oliva
Sal
Azúcar
1 cebolleta fresca picada
Orégano picado
Vinagre de jerez
(opcional)

Pelar los tomates con un cuchillo o escaldándolos en agua.

Trocearlos y disponerlos en un bol. Agregar las fresas troceadas y la cebolleta picada. Por último, los restantes ingredientes.

Revolverlo todo y servir a temperatura ambiente.

Esta combinación está guapa porque el dulzor de la fresa combina con el tomate.



ENSALADA DE TOMATE Y QUESO

Ingredientes

4 tomates medianos

1/2 cebolla

150 g de queso roquefort

10 g de sésamo blanco
(opcional)

1 manzana reineta

30 g de aceite de oliva

10 g de vinagre de jerez

Sal y azúcar

Pelar los tomates (ver pág. 195).

Trocearlos en cuadrados. Agregar la manzana cortada en cuadraditos, la cebolla, el queso y el resto de los ingredientes.

Revolver con cuidado y servir templado.



ATÚN EN ENSALADA

Ingredientes

150 g de atún en dados (o
una lata de atún grande)

70 g de lechuga

30 g de escarola

60 g de zanahoria rallada

35 g de nueces fritas

Freír los dados de atún levemente en una sartén y depositarlos en el fondo de los platos. Encima, colocar la mezcla de lechugas dispuestas en trozos y embadurnadas con la vinagreta.

En caso de que no tengamos atún fresco, utilizar de lata pero pasarlo por la plancha menos tiempo.

Para la vinagreta:

30 g de aceite de oliva

5 g de aceite de nuez

15 g de vinagre de Módena

Sal y azúcar

ENSALADA DE PATATA, TOMATE Y AGUACATE

Ingredientes

2 patatas
1 aguacate
1 tomate
2 huevos
1 cebolleta
Sal
3 cs de aceite
1 cs de vinagre

Cocer las patatas y los huevos.
Una vez que se hayan enfriado, pelar las patatas, cortarlas en rodajas y colocarlas de base en el plato. Mezclar el tomate cortado en cuadraditos con la cebolleta y el aguacate; disponer esta mezcla sobre las rodajas de patatas.
Aliñarlo todo con la sal, el aceite y el vinagre y adornarlo con el huevo cocido partido en cuartos. Clásico, lo sé. Pero muy rico.

ENSALADA DE TOMATE CON ATÚN EN CONSERVA

Ingredientes

1 lata de atún o 100 g de atún fresco
2 tomates rojos y duros
1 cebolleta
Sal
3 cs de aceite de oliva virgen
1/2 cs de vinagre de jerez

Sacar el atún de la lata o, si es fresco, cocerlo en agua con sal.
Cortar los tomates en rodajas de 2 cm de grosor y echarles sal; encima de ellos colocar el atún y la cebolleta picada.
Aliñarlo todo con el vinagre y el aceite virgen.

ENSALADA DE LECHUGA Y ENDIBIAS

Ingredientes

1 lechuga
2 endibias
2 huevos cocidos
50 g de salsa tártara

Lavar y secar la lechuga y las endibias; cortarlas en trozos y colocarlas en una ensaladera.
Aderezar con la salsa tártara y espolvorear con los huevos duros finamente picados.

ENSALADA DE ESCAROLA CON GRANADA

Ingredientes

1 escarola mediana

1/2 granada

3 cs de aceite de oliva

1 cs de vinagre de Módena

Sal

Azúcar

Limpia la escarola en abundante agua.

Una vez limpia y escurrida, partir las hojas y ponerlas en un bol.

Quitarle la piel dura a la granada con un cuchillo; abrir y soltar con una mano todos los granos, intentando que salgan enteros (para esta operación es mejor ponerse unos guantes para que los dedos no queden negros).

En el bol colocar la escarola, los granos de granada, la sal, el vinagre y el aceite. Revolverlo todo y servir.

ENSALADA DE ESCAROLA CON AJO

Ingredientes

1 escarola

1 diente de ajo

3 cs de AOVE

Zumo de limón o vinagre

Sal

Una vez bien limpia y cortada la escarola, ponerla en una ensaladera.

A continuación, picar muy fino el ajo y ponerlo en un bol pequeño junto con el aceite, el zumo de limón o el vinagre, según lo que os guste más, y la sal.

Mezclarlo todo bien y echarlo sobre la escarola.

ENSALADA DE MANDARINAS

Ingredientes

4 mandarinas grandes y dulces

30 g de aceite de oliva

3 g de perejil

1 cebolleta muy joven y tierna

Cortar la cebolleta en aros.

Mezclar todos los ingredientes en frío.

Es una ensalada estupenda para iniciar una comida y... ¡fácil como pocas!

ENSALADA DE ESCAROLA CON MEJILLONES

Ingredientes

1 escarola

½ kg de mejillones

2 cs de AOVE

1 cs de zumo de limón

Sal

Cocer los mejillones al vapor o con muy poca agua, para que no pierdan sabor.

Sacarlos de la concha y extenderlos en un plato. Si no tenemos mejillones naturales, también valen los de lata; sean frescos o en escabeche, que estén bien escurridos.

A continuación, poner la escarola bien limpia y partida en una ensaladera; echarle por encima los mejillones y añadir el aceite, el zumo de limón y la sal bien mezclados, que tenemos en un bol.

ENSALADA DE ESCAROLA Y BEICON

Ingredientes

1 escarola

100 g de jamón de York

(en una loncha gruesa)

4 lonchas de beicon

4 tomates cherry

1 ajo

Sal

Vinagre

Aceite

Freír el beicon, hasta que esté muy crujiente.

Cortar en tacos el jamón.

Frotar con ajo una ensaladera y meter la escarola limpia y partida.

Colocar encima el jamón de York y los tomates cherry.

Aliñar con la sal, el vinagre y el aceite. Finalmente, colocar el beicon frito de pie. Pero en el último momento, que si no se reblandece.

ENSALADA DE NARANJAS

Ingredientes

2 naranjas dulces

½ lechuga

100 g de atún en lata

Sal y pimienta

Cortar los gajos de las naranjas. Mezclar con las hojas de la lechuga limpias y troceadas. Por último, el atún en trozos (y el aceite de la lata también).

Esto hace las veces del aceite de la vinagreta, y el ácido de la naranja, del correspondiente vinagre.

¡No olvidéis la sal ni la pimienta!

¿Con mandarinas? Ningún problema. Incluso con pomelos.