

**ANGELITA ALFARO**



**PINTXOS,**

**TAPAS**

**Y**




**CAZUELITAS**



**700 RECETAS  
FÁCILES Y APETITOSAS**

**LIBROS CÚPULA**

**ANGELITA ALFARO**



**PINTXOS,  
TAPAS  
Y  
CAZUELITAS**

**700 RECETAS  
FÁCILES Y APETITOSAS**

**LIBROS CÚPULA**

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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Angelita Alfaro

© fotografías de interior: Daniel Sánchez

Nos hemos esforzado por confirmar y contactar con la fuente y/o el poseedor del copyright de cada foto y la editorial pide disculpas si se ha producido algún error no premeditado u omisión, en cuyo caso se corregiría en futuras ediciones de este libro.

Diseño: Rudesindo de la Fuente

Primera edición: marzo de 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

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

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-480-2397-3

Depósito legal: B. 26.336-2017

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

PRÓLOGO, por Andoni Luis Aduriz, **8**  
PRESENTACIÓN, por Joxe Mari Aizega, **10**  
INTRODUCCIÓN, **12**

**CAZUELITAS, 15**

**PINTXOS, 117**

**PLATILLOS, 293**

**TAPAS, 375**

EPÍLOGO, por Rafael Ansón, **428**

ÍNDICE ALFABÉTICO DE RECETAS, **430**



# CAZUELITAS



## Ajoarriero

### (4 personas)

600 g de bacalao desalado y desmigado  
200 g de tomate frito casero  
200 g de gambas limpias  
300 g de almejas

4 pimientos choriceros  
6 dientes de ajo  
Aceite de oliva virgen  
Sal

En una cazuela de barro ponemos un buen chorro de aceite con los ajos laminados. En cuanto toma temperatura añadimos el bacalao bien escurrido y ponemos a la vez la salsa de tomate y la pulpa de los pimientos choriceros, que estarán

remojados con anterioridad. Le damos 4 vueltas y cuando ya ha hervido 3 minutos añadimos las gambas y las almejas. Dejamos recocer un par de minutos. Su presentación es muy aparente si se realiza en 4 cazuelitas individuales de barro.

## Albóndigas con setas

### (6 personas)

1 kg de carne picada, mitad de vacuno, mitad de cordero  
2 huevos  
1 cucharadita de harina  
1 vaso de leche  
1 tazón de pan seco  
1 diente de ajo

4 rebanadas de pan de pueblo  
1 cucharada de perejil picado  
300 g de setas shitake  
1 vaso de aceite de oliva virgen  
1 vaso de vino blanco  
1 cucharada de salsa de tomate casera  
1 vaso de agua  
Sal y pimienta

En un bol ponemos el pan desmigado y lo empapamos en la leche. Dejamos macerar. En otro bol mezclamos las carnes, el ajo picado, el perejil, las setas picadas muy finas y los huevos. Añadimos las migas de pan, trabajamos la mezcla hasta que estén amalgamados y formamos unas albóndigas de 4 centímetros de diámetro, las pasamos por harina y las freímos. Una vez listas, las retiramos a una tartera.

Luego, quitamos parte del aceite y echamos una cucharadita que rehogaremos y añadimos el vino blanco, el agua y la salsa de tomate y removemos. Probamos de sal y echamos las albóndigas a la salsa. Dejamos cocer durante 15 minutos a fuego muy lento. Repartimos en 4 cazuelas de barro y servimos con 4 rebanadas de pan de pueblo.

## Albóndigas de secreto ibérico

### (6 personas)

600 g de carne de secreto picada  
 1 cucharada de piñones  
 1 cucharadita de miel  
 1 cucharada de perejil picado  
 1 cucharadita de pimienta negra  
 1 huevo batido  
 1 taza de migas de pan mojadas en leche

1 hoja de laurel  
 1 vaso de agua  
 1 vaso de vino blanco  
 1 hueso de jamón  
 1 puerro  
 1 zanahoria  
 Aceite de oliva  
 Sal

En un cazo ponemos un chorrito de aceite con el puerro, la zanahoria, el laurel y el hueso de jamón. Dejamos que se pochen a fuego lento y agregamos la hoja de laurel, el vaso de vino blanco y el de agua. Se sala muy poquito y se deja que cueza a fuego medio durante media hora. Pasado este tiempo retiramos los huesos de jamón y la hoja de laurel. Trituramos esta salsa y la reservamos para napar las albóndigas. En un bol ponemos la carne de secreto

picada, el pan mojado en leche, el perejil, los piñones salteados, la miel, la pimienta negra y el huevo batido. Le ponemos una pizca de sal, mezclamos bien, hacemos pequeñas bolas que pasaremos por harina, huevo y pan rallado. Se echan en una cazuela y se napan con la salsa que teníamos reservada. Se reparten en cazuelitas y se pinchan con brochetas para su presentación.

## Bacalao guisado con verduras

### (4 cazuelitas)

300 g de bacalao desalado y desmigado  
 1 calabacín  
 1 pimiento verde  
 1 pimiento verde

1 cebolleta  
 3 dientes de ajo  
 2 tomates maduros y tersos  
 4 cucharadas de aceite de oliva virgen  
 Guindilla

Ponemos aceite en una cazuelita y añadimos los ajos picados, la cebolla picada, y el calabacín y el tomate en dados pequeños. Le ponemos una pizca de sal y dejamos que se cueza durante 8 minutos.

Pasado este tiempo, se añade el bacalao, se guisa durante 5 minutos, se le da la vuelta con cuchara de palo y se sirve en una cazuelita de barro con un arito pequeño de guindilla encima.

## Albóndigas de sepia

### (4 personas)

2 sepias medianas  
1 huevo  
2 dientes de ajo  
1 cebolleta  
1 cucharada de perejil picado  
Pan rallado  
Sal y pimienta  
4 cazuelitas de barro

### Para la salsa:

1 cebolla  
1 diente de ajo  
1 copita de Jerez  
1 pimiento verde  
Cebollino picado  
Aceite de oliva virgen  
Sal

Ponemos en el vaso mezclador las sepias limpias y troceadas, el huevo, el perejil, el ajo, la cebolla y trituramos todo. Después añadimos un poco de pan rallado.

Procedemos a preparar la salsa mientras esto reposa. En una cazuela, echamos un chorro de aceite con el ajo, la cebolla y el pimiento verde troceados. Pasados 5 minutos, añadimos el licor, un chorro

de agua y sal, y dejamos que hierva un par de minutos. Trituramos el conjunto, rectificamos de sal y reservamos.

Formamos las albóndigas con las manos humedecidas, las freímos ligeramente y las echamos sobre la salsa junto con el cebollino picado. Las tenemos 5 minutos a fuego lento y se pueden servir calientes en sus cazuelitas correspondientes.

## Almejas en salsa verde

### (4 personas)

1 kg de almejas  
1 cebolleta tierna  
1 cucharada de harina  
1 diente de ajo

1 vaso de vino blanco  
1 vaso de agua  
1 cucharada de perejil picado  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

Ponemos en una cazuela un buen chorro de aceite de oliva y echamos la cebolleta y el ajo muy picaditos. Se deja pochar a fuego lento. Cuando la cebolleta esté transparente agregamos la harina, la rehogamos muy bien. Acto seguido

echamos las almejas, las salteamos unos segundos y agregamos el vino blanco, el agua y el perejil. Sazonamos y dejamos hervir el conjunto durante 3 minutos. Ya tenemos un entrante o aperitivo exquisito.



## Alcachofas guisadas

### (4 personas)

1 kg de alcachofas frescas  
2 dientes de ajo  
1 cebolla  
75 g de jamón  
2 patatas

1 cucharada de perejil  
1 vaso de agua  
Aceite  
Sal  
Laurel

En una tartera ponemos un buen chorro de aceite de oliva virgen con los ajos laminados. Antes de que tomen color añadimos la cebolla en juliana fina con un poco de sal. Cuando esté pochada agregamos el jamón en dados, las alcachofas limpias en cuartos y las patatas triscadas y lavadas. En el agua de lavar las

alcachofas habremos puesto un ramillete de perejil para que no se oxide. Cuando las alcachofas y las patatas estén rehogadas echamos una hoja de laurel, un vaso de agua y sal. Las tapamos y las dejamos cocer a fuego medio durante 12 minutos. Rectificamos de sal y ya estarán listas para servir en sus cazuelitas calientes.

## Alcachofas a la moderna

### (4 personas)

8 alcachofas tiernas  
250 g de champiñones pequeños  
2 dientes de ajo

50 g de beicon  
Aceite de oliva virgen  
Sal

Limpiamos las alcachofas a la manera tradicional, las colocamos en un cacito y las cubrimos de aceite y salamos ligeramente. Las tendremos durante aproximadamente 40 minutos a baja temperatura para que se confiten. Mientras tanto, ponemos 2 cucharadas de aceite de oliva virgen en la sartén, añadimos el beicon picadito y

los champiñones muy limpios cortados en láminas, les ponemos una pizca de sal y cuando vemos que están hechos, los vertemos sobre las alcachofas escurridas procurando que quede bien napadas con esta salsa. Se sirven en cazuelitas calientes y es un aperitivo exquisito.



## Alitas japonesas con arroz blanco

### **(4 personas)**

12 alitas de pollo  
2 cucharadas de salsa de soja  
1 cucharadita de curry en polvo  
1 cucharadita de pimienta negra molida  
1 cucharada de miel  
1 yogur  
Tomillo  
Orégano  
Aceite  
Sal

### **Para el arroz:**

1 tazón de arroz  
2 tazones de agua  
1 cebolla roja  
50 g de lombarda  
25 g de pasas de Corinto  
Ralladura de lima  
2 cucharadas de maíz  
Perejil

En un bol, ponemos todos los ingredientes de la maceración bien mezclados, introducimos las alitas y las dejamos un buen rato. Después, las colocamos en la bandeja del horno precalentado a 200 °C y las asamos durante 30 minutos. Mientras tanto, ponemos aceite en la cazuela y echamos la lombarda y la cebolla roja muy picaditas. Cuando se hayan

pochado muy bien, añadimos el arroz, las pasas, la ralladura de la lima, el maíz precocido y la sal correspondiente. Dejamos hervir el arroz durante 18 minutos. Entonces agregamos el perejil y, pasados 2 minutos, tenemos listos los platos para presentar en la cazuelita las alitas junto al arroz puesto en un molde.

## Almejas marinadas

### (4 personas)

1 kg de almejas de gran tamaño  
100 g de gambas limpias  
4 cigalas pequeñas  
6 cucharadas de aceite de oliva  
2 chalotas

1 vaso de Jerez  
½ puerro (la parte blanca)  
1 cucharadita de maicena  
1 cucharada de perejil picado  
Sal

En una cazuelita ponemos un vaso de agua a hervir, añadimos las cabezas y las pieles de las cigalas y de las gambas. Hacemos un caldo corto o fumet y reservamos. En una sartén con tapadera abrimos las almejas y las dejamos enfriar. En otra sartén ponemos las chalotas y el puerro

muy picadito y cuando están pochados añadimos el marisco y el perejil picado. Luego agregamos la maicena con el jerez y el caldo reservado. Se juntan todos los ingredientes con las almejas y se cuece a fuego fuerte durante 1 minuto para servir las muy calientes en sus cazuelitas.

## Alubias verdes salteadas con habas baby en ensalada

### (6 personas)

600 g de alubias verdes  
2 zanahorias  
1 limón

1 naranja  
1 pomelo  
1 vaso de aceite de oliva virgen  
Sal, pimienta y tomillo

Limpiamos las alubias verdes, las picamos en juliana y las escaldamos durante 5 minutos con agua y sal, las escurrimos y reservamos, las zanahorias las limpiamos y las cortamos en lascas, las escaldamos unos segundos y las juntamos con las alubias. Las habas, que son muy pequeñas, las pelamos o desgranamos, las escaldamos 2 minutos y las juntamos con las verduras. En un cacito, echamos

el zumo de los cítricos, el aceite, el tomillo, la sal y la pimienta y dejamos que reduzcan a la mitad. Ponemos aceite en una sartén grandecita y cuando esté muy caliente, echamos las verduras y las salteamos unos segundos. Después las volcamos en la fuente de presentación, aderezamos con la salsa de los cítricos y servimos inmediatamente repartidas en 6 cazuelitas.

## Anchoas con pesto

### (6 personas)

24 anchoas

#### Para marinarlas:

50 ml de salsa de soja

Zumo de una naranja y de un limón

#### Para el pesto:

6 cucharadas de aceite de oliva virgen

1 tomate seco

1 diente de ajo

1 cucharadita de pimentón

6 hojas de albahaca

50 g de queso parmesano rallado

50 g de piñones

#### Para presentar:

2 cogollos de Tudela

1 cucharada de perejil picado

Limpiamos las anchoas quitándoles la cabeza y las espinas, las dejamos en un bol y añadimos la soja y el zumo de los cítricos; dejamos que se marinen un buen rato. Mientras tanto, preparamos la salsa pesto de la siguiente manera: en un vaso mezclador, ponemos el aceite, el tomate seco, el pimentón, las hojas de albahaca, el queso, los piñones y la sal correspondiente. Trituramos y reservamos.

Sacamos las anchoas de la marinada, las pasamos por harina y las freímos de dos en dos. Escogemos las hojas bonitas de los cogollos, las lavamos minuciosamente y las ponemos en la fuente de presentación. Sobre cada hoja colocamos una porción del pesto, después las anchoas y para terminar otro poco de salsa. El toque final consiste en espolvorear perejil picado.

## Cazuelitas de chopitos

### (4 personas)

500 g de chopitos o puntillas

12 pimientos de Padrón

4 rodajas finas de limón

Perejil picado

Harina para rebozar

Aceite de oliva virgen

Sal

Limpiamos los chopitos generosamente, los secamos con papel de cocina, los pasamos por harina y los freímos a fuego muy fuerte. Sazonamos, los sacamos con la espumadera y los repartimos entre las

cazuelitas calientes. En ese mismo aceite freímos los pimientos del padrón, que colocaremos sobre los chopitos. Ponemos una rodaja de limón en cada cazuelita y espolvoreamos con perejil picado.

## Andrajos de pescado de Úbeda

### (10 personas)

1 vaso de aceite de oliva virgen  
1 tomate maduro  
1 cebolla  
1 calamar  
1 sepia  
1 kg de alubias verdes  
1 pimiento seco  
2 ajos  
1 cucharada de pimentón

6 hebras de azafrán  
2 clavos  
2 hojas de hierbabuena  
¼ de cucharadita de pimienta negra molida  
1 y ½ l de agua

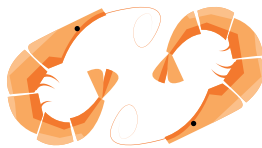
### Para los andrajos:

200 g de harina  
100 de agua  
Sal

Primeramente hacemos los andrajos mezclando la harina con el agua y la sal. Amasamos los tres ingredientes y los dejamos reposar envueltos en papel film. Ponemos en una cazuela el aceite y echamos la cebolla picadita, le damos dos vueltas, añadimos el calamar y la sepia troceados y los rehogamos durante 10 minutos. A continuación, agregamos el pimiento, el tomate y la alubia verde al gusto todo troceado y lo volvemos a rehogar otro rato. Añadimos el pimiento seco, el pimentón y la sal y lo cubrimos con el agua; dejamos hervir durante un buen rato. Majamos en el almirez el azafrán, la pimienta, el clavo, y dos ajos y lo vertemos

en la cazuela; dejamos que hierva un buen rato con la tapadera descubierta, probamos de sal.

Estiramos la masa con el rodillo para que quede muy finita y procedemos a echar los andrajos a la cazuela rompiendo pedacitos pequeños y finos (de ahí la palabra andrajos). Dejamos que cuezan hasta que bajen al fondo, que será cuando estén listos. En ese momento apagamos el fuego y agregamos 20 almejas y 20 gambas, que se harán con el propio calor del guiso. Se reparten en diez cazuelitas ya calentadas de antemano y se sirven con cuchara y perejil picado.



## Arroz de setas con jabalí

### (6 personas)

300 g de arroz bomba  
300 g de setas shitake  
400 g de jabalí  
700 g de caldo de verduras  
1 hoja de laurel  
1 pimiento rojo

1 verde  
2 dientes de ajo  
1 cebolleta  
1 tomate maduro y terso  
6 cucharadas de aceite de oliva virgen  
Sal  
6 rebanadas de pan frito

Ponemos una cazuela al fuego con un chorro de aceite. Cuando toma temperatura, echamos los ajos y la cebolleta picaditos, les damos unas vueltas y añadimos el jabalí troceado menudito para rehogarlo a fuego lento durante 10 minutos. Pasado este tiempo, agregamos los pimientos troceados, el tomate y las setas y les damos cuatro vueltas. Luego

añadimos el arroz, la sal y la hoja de laurel, y revolvemos con cuchara de palo. En ese momento le echamos el caldo hirviendo, ponemos la tapadera y dejamos que cueza durante 15 minutos. Probamos de sal, lo repartimos entre las seis cazuelitas y espolvoreamos de perejil picado. Lo servimos con un tenedorcito y una rebanada de pan frito.

## Bacalao acompañado

### (4 personas)

600 g de bacalao en 4 lomos  
2 patatas (unos 400 g)  
1 calabacín

1 berenjena  
1 vaso de tomate frito casero  
6 cucharadas de aceite de oliva virgen  
Sal

Pelamos las patatas, el calabacín y la berenjena, los cortamos en rodajas finas y los freímos, primero las patatas y después la berenjena y el calabacín, sazonomos y reservamos. En ese poco aceite que sobró colocamos los lomos y dejamos que se hagan con la tapadera puesta durante 5 minutos. Ponemos en una fuente de

presentación primero la patata, encima un chorretón de tomate, calabacín, berenjena y patata, por último colocamos un lomo de bacalao espolvoreado de perejil picado. Rematamos con un hilillo de aceite de oliva virgen. Le damos un calentón en el horno y servimos este bacalao acompañado riquísimo.

## Calabacines importantes

### (4 personas)

2 calabacines medianos  
250 g de almejas  
1 cebolla  
1 cucharada colmada de mantequilla  
1 cucharada rasa de harina

1 vaso grande de caldo de pescado  
Harina  
1 huevo batido  
1 cucharada de perejil picadito  
Aceite  
Sal y pimienta

Pelamos los calabacines, los cortamos en rodajas de 1 centímetro de grosor, los rebozamos y los colocamos en una cazuela. Retiramos el aceite, echamos la mantequilla y pochamos la cebolla en juliana fina con sal y pimienta. Añadimos la harina, la rehogamos y agregamos el

caldo de pescado. Lavamos las almejas y las echamos a la salsa; en cuanto se abran, desechamos las cáscaras. Tras unos hervores, las vertemos sobre el calabacín rebozado, las colocamos en las cazuelitas calientes, las espolvoreamos con el perejil picadito y listos para servir.

## Caracoles pobres

### (6 personas)

1 kg de caracoles purgados  
1 vaso grande de aceite  
2 cebollas  
750 g de tomate maduro

4 dientes de ajo  
1 ramita de tomillo  
1 ramita de romero  
Sal

Lavamos los caracoles varias veces frotándolos con las dos manos y con agua tibia. Cuando vemos que están muy limpios, los cubrimos de agua, los ponemos a fuego lento hasta que salgan (a esto se le llama engañar). Cuando están todos los caracoles fuera, subimos el fuego para que se cuezan durante unos minutos y ya no se escondan. Mientras tanto, ponemos en una cazuela el aceite con las cebollas y

los ajos troceados, sazonomos y añadimos el tomillo y el romero. Cuando la cebolla esté transparente agregamos los tomates rallados. Dejamos que se cueza esta salsa durante 10 minutos. Después agregamos los caracoles y los dejaremos cocer a fuego lento durante 1 hora aproximadamente. Los probamos de sal y ya tendremos un aperitivo rico o una guarnición para un cordero o conejo guisado, etcétera.