

La cocina *de Karlos Arguiñano*



Sumario

Todos los ingredientes de estas recetas están calculados para 4 personas.

Ensaladas

Ensalada de verano con ahumados	8
Ensalada de pasta con pimientos morrones	10
Ensalada de judías verdes	12
Ensalada con mozzarella	14
Ensalada de berenjenas y habas	16
Ensalada de verdel y chipirón	18
Ensalada de setas	20
Ensalada de endibias y pollo	22
Bonito en ensalada	24

Verduras y hortalizas

Lasaña de calabacín con hortalizas	28
Guiso de vainas con calamar	30
Rollitos de verdura	32
Pencas de acelga con tomate	34
Crepes de champiñones y queso	36
Panaché de verduras	38
Alcachofas con crema de acelgas	40
Berenjenas rellenas	42
Patatas guisadas	44
Tartaletas de verdura	46
Habas con guisantes	48
Espinacas con guisantes	50
Espárragos rebozados con jamón	52

Arroces

Arroz con brocheta de pollo y lomo	56
Tomates rellenos	58
Arroz con mejillones	60
Arroz con garbanzos	62
Verdel con arroz negro	64

Arroz con codornices y caracoles	66
Arroz integral con verduras	68

Pastas

Fideua marinera	72
Hojaldre con revuelto de anchoas	74
Calamares con fideo chino	76
Macarrones gratinados	78
Pasta fresca fácil	80
Canelones de verdel	82
Cazuela de anchoas y fideos	84
Pasta picantita	86

Legumbres

Lentejas con pisto e higadillos	90
Garbanzos con callos	92
Sopa de lentejas	94
Alubias con puré de berza	96
Garbanzos con espinacas	98
Lentejas con foie	100
Pochas con almejas	102
Garbanzos fritos con patatas y huevos	104

Sopas y Cremas

Sopa fría de pepino y sandía	108
Crema de marmitako	110
Crema de calabaza con gambas y espárragos	112
Sopa de azafrán	114
Sopa de pan	116
Sopa de espárragos con gambas	118
Sopa de ave	120
Sopa de cebolla	122
Sopa Bullabesa	124

Huevos

Plato con huevos	128
Huevos gratinados	130
Huevos en brick	132
Revuelto de ajos y merluza	134
Paquetitos de huevos y mollejas	136
Huevos al nido	138

Carnes

Costilla de ternera asada	142
Chuletillas de cordero con berenjenas	144
Trenzas de solomillo de cerdo	146
Carpaccio de ternera	148
Albóndigas caseras	150
Conejo al horno	152
Estofado de búfalo	154
Solomillo de cerdo al jerez	156
Escalopes de ternera	158
Chuletas de cerdo rellenas	160
Carrilleras de ternera con manzanas y ciruelas pasas	162

Aves

Magret de pato con champiñones	166
Alas de pollo con brécol frito	168
Pollo asado con finas hierbas	170
Pimientos rellenos de codorniz	172
Pollo con peras	174
Pollo a la naranja	176
Codornices con tomate	178
Pechuga de pato lacado	180
Bocaditos de pimiento y pollo	182
Pechuga de pavo con tostadas y tomate	184

Pescados

Rodaballo al azafrán	188
Dorada en sartén	190
Sardinias en costra de pan	192
Bonito con calamares	194
Perlón en salsa verde	196
Truchas con cebolla	198
Lubina con patatas	200
Almejas a la marinera	202
Cigalas salteadas con hojas de lechuga	204
Rodaballo relleno de txangurro	206
Merluza en salsa roja	208
Bacalao al pil-pil	210
Chicharro (jurel) al horno	212
Anchoas con cebolla	214
Kokotxas salteadas	216
Moluscos al azafrán	218

Postres

Brazo de gitana	222
Melón al horno	224
Crema de albaricoque con chocolate	226
Gazpacho de melón	228
Flan de manzana	230
Granizado de Kiwi	232
Brochetas de cítricos	234
Tarta de higos	236
Semifrío de piña	238
Peritas en dulce	240
Tarta de la abuela	242
Magdalenas de aceite de oliva	244
Trufas de chocolate	246

PLATO CON HUEVOS

Elaboración

Ingredientes

4 huevos, 5 patatas
2 cebollas
1 pimiento verde
2 tomates, 2 ajos
4 lonchas de jamón
agua
pimienta negra
aceite de oliva virgen
agua
vinagre
sal
perejil

Pela y corta las patatas haciendo "cras", ponlas a cocer en la olla rápida con un poco de agua y sal. En 5 minutos estarán cocidas. Con una batidora tritura las patatas hasta conseguir un puré. Pica finamente una cebolla y el pimiento verde y pon a pochar en una sartén con aceite hasta que quede dorado y blando. Escurre y añádelo al puré. Espolvorea con un poco de pimienta negra molida.

Haz un tomate casero, para ello pela los tomates y trocéalos, pica los ajos y la otra cebolla. Coloca todo en una cazuela con aceite y deja que se cocine hasta conseguir el punto deseado.

En otra cazuela, pon a hervir el agua y añade un buen chorro de vinagre. Cuando empiecen a salir burbujas, escalfa los huevos. En 3 minutos estarán hechos.

Coloca el puré de patatas en el fondo de una bandeja. Con un cazo, marca unos huecos, en cada hueco pon una loncha de jamón y un huevo. Alrededor del puré de patatas sirve el tomate. Decora con unas ramitas de perejil.



Pica una cebolla y el pimiento verde y pon a pochar. Escurre y añádelo al puré.



Haz un tomate casero.



Escalfa los huevos.



Coloca el puré de patatas en el fondo de una bandeja. Con un cazo, marca unos huecos.



Temporada

Otoño



Bebida


Tinto joven

CONSEJO DE KARLOS

No hay que confundir escalfar con hervir. Escalfar es cocer en un líquido a punto de ebullición, sin que llegue a romper a hervir.



En este libro he seleccionado más de cien nuevas recetas de TV. Por tanto, quienes siguen mis programas, saben que las he cocinado y que siguiendo las indicaciones de la elaboración salen sin mayores dificultades. Además, para que resulte más sencillo, he incorporado el paso a paso, con el fin de que nadie se pierda.

Karlos 

www.karlosnet.com

bainet
media 

