

COCINANDO CON

**KARLOS
ARGUINANO**



SUMARIO

ENSALADAS

Ensalada de mar y montaña	8
Ensalada de bacalao con naranjas	10
Ensalada de champiñones	12
Ensaladilla rusa	14
Ensalada de arroz y plátano	16
Ensalada de judías blancas con salvia	18
Ensalada de cogollos y espárragos blancos	20
Ensalada templada de setas y gambas	22

VERDURAS Y HORTALIZAS

Espárragos rebozados con salsa de pimientos	26
Puerros en vinagreta	28
Empanadillas rellenas de acelgas y jamón serrano	30
Quiche de puerros	32
Verduras con salmón ahumado	34
Cardo con nueces	36
Coliflor gratinada con nueces	38
Hojaldre con verduras	40
Alcachofas rellenas de gambas	42
Calabacines rellenos en papillote	44
Verduras en papillote	46
Verduras asadas al horno	48
Crepes de habas	50
Pimientos rellenos de calamar	52
Sorpresas de acelga	54

ARROCES

Arroz en salsa verde	58
Arroz con conejo	60
Arroz con champiñones	62
Arroz a la cubana	64
Fideos de arroz con verduras y salsa de soja	66
Rissoto con guisantes y habas	68

PASTAS

Macarrones con espinacas y salsa de roquefort	72
Canelones rellenos de verduras	74
Macarrones al pesto	76
Lasaña rellena de champiñones	78
Tallarines con oreja de cerdo	80

LEGUMBRES

Alubias con pierna de cordero	84
Garbanzos con chorizo	86
Alubias blancas con pimientos	88
Lentejas con conejo	90
Garbanzos con berberechos	92
Garbanzos en gelatina con foie	94

SOPAS Y CREMAS

Crema de calabacín	98
Crema de cebolla y queso frito	100
Crema de berza con morcilla	102
Sopa de ajo	104
Crema de puerros con bacalao ahumado	106
Crema de champiñón con higadillos de pollo	108
Sopa de espinacas y avena	110
Sopa de verduras con yema y azafrán	112
Crema de guisantes con tropezones	114
Sopa de arroz y verduras	116

HUEVOS

Huevos a la reina	120
Huevos fritos "Adriá"	122
Pasta con champiñones y huevos	124
Tortilla de patatas	126
Huevos con cebolla y tomate	128
Ajos frescos, habitas y huevos	130



CARNES

Redondo con uvas	134
Magras con tomate	136
San Jacobos de piquillos y jamón	138
Croquetas de jamón serrano	140
Guiso de cordero al pimentón	142
Lomo de ternera al horno	144
Conejo con alcachofas	146
Tapas de jamon y queso	148
Cochinillo asado	150
Zancarrón a la jardinera	152
Lomo de cerdo con champiñones	154
Conejo a la cerveza	156
Brocheta de conejo y platano	158
Manitas de cerdo en salsa	160
Guiso de cerdo con ciruelas y nueces	162
Hamburguesas especiales	164
Ossobuco	166
Brick de morcilla con bocaditos de chistorra	168
Aleta rellena	170
Menestra de cordero	172
Lengua en salsa	174
Pastel de carne picada	176
Carre de cerdo a la miel	178



AVES

Palomas a la cazadora	182
Pollo asado con frutas	184
Muslos de pollo con patatas y manzana	186
Codornices guisadas en caldereta	188
Codornices asadas	190
Pechuga de pavo al oporto	192
Volovanes rellenos de mollejas de pato	194



PESCADOS

Pastel de pescado con algas	198
Vieiras gratinadas con provenzal	200
Congrio a la cerveza	202
Gallo con caracolillos	204
Rape alangostado	206
Rape salteado al aroma e soja	208
Ostras gratinadas con salsa holandesa	210
Almejas rellenas	212
Pulpo en su salsa	214
Popietas de gallo al azafrán	216
Langostinos con salsa de tabasco	218
Rollitos de raya a la pimienta rosa	220
Salmón con verduras	222
Rape en salsa de nueces	224
Dorada al horno	226
Txitxarro en escabeche	228
Truchas rellenas de requesón y nueces	230
Txangurro a la Donostiarra	232
Carrilleras de bacalao con mejillones en salsa verde	234
Salmonetes encebollados con vinagreta de albahaca	236
Popietas de caballa al horno	238
Anchoas rebozadas con piquillos	240
Mejillones a la pimienta	242
Perlón cocido	244



INGREDIENTES

1 kg de redondo de ternera
 200 g de uvas blancas
 200 g de jamón
 3 cebollas
 3 dientes de ajo
 1 cucharada de harina
 2 vasos de vino tinto
 2 vasos de caldo
 aceite de oliva virgen extra
 sal
 pimienta

REDONDO CON UVAS

ELABORACIÓN

Ata el redondo y salpiméntalo. Pon aceite en una cazuela (4 cucharadas). Dóralo bien y guísalo durante 30 minutos a fuego suave.

Retira el redondo e incorpora las cebollas picadas y los ajos pelados y enteros. Rehoga brevemente, añade la harina y mezcla bien. Vierte el vino y el caldo y cuece a fuego medio durante 15-20 minutos. Con una batidora tritura la salsa y pásala por un chino. Colócala nuevamente en la cazuela.

Corta el redondo en lonchas y colócalo en la cazuela.

Pica el jamón en tacos y rehógalo en una sartén con un poco de aceite. Separa las uvas del racimo, límpialas en un bol con agua y sécalas con papel de cocina. Incorpóralas a la sartén y saltea brevemente. Añade todo a la cazuela del redondo y cocina durante 10 minutos.



Retira el redondo e incorpora las cebollas picadas y los ajos.



Tritura la salsa y pásala por un chino. Colócala nuevamente en la cazuela.



Corta el redondo en lonchas y colócalo en la cazuela.



Pica el jamón en tacos y rehógalo en una sartén con las uvas.

TEMPORADA

Invierno



BEBIDA

Tinto reserva



CONSEJO

El redondo es la pieza localizada en la cara externa y trasera de la perna. Es una parte de la contra en contacto con la tapa, que presenta una forma cilíndrica y alargada, ligeramente triangular. Presenta una carne muy similar a la contra, aunque algo más tierna y menos seca.



En este libro he recogido las últimas recetas del programa de TV "La Cocina de Karlos Arguiñano" y están pensadas para que cualquiera las pueda hacer en su casa. Es también un pequeño homenaje a todas las amas de casa y con él pretendo ayudarlas a preparar unos menús sanos y baratos.

A la hora de preparar estas recetas puede que haya algún ingrediente que no tengáis a mano o bien que no os guste.

No hay problema. Sustituidlo por otro parecido o bien otro que os guste más. Dadle siempre vuestro toque personal.

Además de los ingredientes y la elaboración, en todas las recetas, encontraréis las fotos del paso a paso para que os sea más fácil preparar el plato. También os doy algunos trucos y consejos para sacarle más partido a las recetas, como la temporada ideal del producto principal del plato y la bebida que mejor acompaña a cada receta.

Este es un libro práctico y su intención es que disfrutéis tanto en la cocina como en la mesa.

Karlos Arguiñano

Karlos 



www.karlosnet.com



bainet
media 