

Karlos Arguiñano
Eva Arguiñano
Enrique Fleischmann

100 maneras de cocinar

Iwao Komiyama
Bruno Oteiza
Ramón Roteta

ENSALADAS



Todas las recetas con video



bainet
editorial

Primera edición: marzo 2014

Edición: Bainet editorial S.A.

Textos: Eva Arguiñano, Karlos Arguiñano, Enrique Fleischmann, Iwao Komiyama, Bruno Oteiza y Ramón Roteta

Fotografías: Laura 10m, Itziar Iriarte, Alberto Elosegui y Juantxo Egaña

Cubierta, diseño interior y maquetación: Burman Comunicación

Fotomecánica: GRAFO S.A.

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos – www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra

© Eva Arguiñano, Karlos Arguiñano, Enrique Fleischmann, Iwao Komiyama, Bruno Oteiza y Ramón Roteta

© De esta edición, Bainet editorial S.A.

Uribitarte, 18 – 48001 Bilbao

I.S.B.N.: 978-84-96177-82-6

Depósito Legal: BI-153-2014

Impreso y encuadernado en GRAFO, S.A.

Impreso en España (*Printed in Spain*)

100
maneras
de cocinar

Eva Arguiñano
Karlos Arguiñano
Enrique Fleischmann
Iwao Komiyama
Bruno Oteiza
Ramón Roteta

ENSALADAS

Prólogo

Una de las preparaciones de cocina que más ha evolucionado en los últimos años es la ensalada. En poco tiempo ha pasado de ser básicamente una sencilla mezcla de lechuga, cebolla y tomate, a convertirse en una especialidad donde el límite está en la habilidad y en el gusto del cocinero para mezclar los ingredientes. A este magnífico desarrollo ha contribuido de forma muy importante, además de los cocineros innovadores, el mercado de abastos. La llegada de nuevas variedades de lechugas en un primer momento y la aparición de nuevos aliños, así como la incorporación de diversos productos, en algunas ocasiones procedentes de otras latitudes, ha propiciado esta imparable revolución del mundo de las ensaladas.

En este nuevo libro de la colección "100 maneras de cocinar" se ha buscado la variedad. Por eso hemos incluido además de las ensaladas de verduras y hortalizas, las de legumbres, de cereales, de pasta y las de queso. Tampoco podían faltar las modernas ensaladas de pescado y marisco, así como las de carne, principalmente las de aves. Un apartado muy interesante es el de las recetas de ensaladas templadas y calientes. Y como era de esperar, hay un apartado dedicado a las ensaladas de frutas. También nos ha parecido interesante incluir un apartado de ensaladillas para dar otras opciones a la popular ensaladilla rusa. Por último, hemos dedicado un amplio apartado a los gazpachos, otra forma de interpretar la ensalada.

Las recetas que aparecen en este libro han sido cocinadas por seis prestigiosos cocineros. Karlos Arguiñano aporta la cocina sencilla y casera, la de toda la vida; Bruno Oteiza envuelve esta cocina con un toque de vanguardia; Ramón Roteta otorga arte y sabor; Enrique Fleischmann, mimo y detalle; Iwao Komiyama, la sutileza de la cocina oriental, y Eva Arguiñano, el toque femenino y dulce. Y entre los seis nos ofrecen un amplio y variado repertorio que dará satisfacción a todos los paladares.

Las recetas aparecen con la lista de ingredientes, el método de elaboración y la foto del plato terminado, listo para llevar a la mesa.

Además, para que todo resulte más fácil, todas las recetas llevan un código QR que nos ofrece la posibilidad de ver en nuestro dispositivo móvil un vídeo con la elaboración del plato de la mano del autor.



Elaboración

Karlos Arguiñano

Ingredientes (4 p.)

1 rulo de queso de cabra
 12 huevos de codorniz
 hojas de roble
 hojas de lollo
 hojas de rúcula
 16 tomates cherry
 1 pera
 50 g de membrillo
 16 avellanas
 harina
 aceite de oliva virgen extra
 100 ml de vinagre de sidra
 sal

Pon los huevos de codorniz a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 5 minutos. Refresca y péralos. Reserva.

Funde el membrillo con el vinagre, cuela, agrega aceite fuera del fuego y una pizca de sal (añade un poco más de vinagre si lo necesita). Reserva la vinagreta de membrillo.

Tuesta las avellanas en una sartén sin aceite. Cuando se doren un poco, pásalas a un plato y resérvalas.

Lava bien las diversas hojas de lechugas, pícalas y escúrrelas bien. Lava los tomates y pártelos por la mitad. Pela y pica la pera.

Corta el queso en lonchas, pásalas por harina y cocínalas a la plancha. Escurre las lonchas sobre papel de cocina.

Monta la ensalada a tu gusto y agrega las lonchas de queso. Aliña con la vinagreta de membrillo y sal.

38. Ensalada ^{de} queso ^{de} cabra ^{con} vinagreta ^{de} membrillo



Índice de recetas

Verduras y hortalizas

	1. ENSALADA DE CANÓNIGOS CON HOJA DE ANCHOA.....8
	2. ENSALADA DE CHAMPIÑONES 10
	3. ENSALADA DE REMOLACHA Y CACAHUETES 11
	4. ENSALADA DE CRUDITÉS..... 12
	5. ENSALADA DE TOMATES CONFITADOS..... 14
	6. ENSALADA DE COLIFLOR ASADA CON VINAGRETA LÁCTEA..... 16
	7. ENSALADA DE ESPINACAS CON CACAHUETES Y VINAGRETA DE MIEL..... 18
	8. ENSALADA DE INVIERNO 19
	9. ENSALADA DE JUDÍAS VERDES.....20
	10. ENSALADA DE HABITAS CON ALIÑO DE MENTA 22



11. PENTAGRAMA PRIMAVERAL.....23



12. ENSALADA DE COGOLLOS24



13. ENSALADA DE TOMATE, PIMIENTOS Y SALMÓN26



14. ENSALADA DE JUDÍAS Y SALMÓN28



15. ENSALADA DE TOFU CON VINAGRETA DE AZAFRÁN 30

Legumbres



16. ENSALADA DE ALUBIAS A LA MEXICANA 32



17. ENSALADA DE JUDIONES.....34



18. ENSALADA DE GARBANZOS FRITOS.....36



19. ENSALADA DE LENTEJAS CON ANCHOAS MARINADAS.....38



20. ENSALADA DE ESPINACAS, POLLO Y GARBANZOS TOSTADOS.....40



21. ENSALADA DE GARBANZOS Y FOIE.....42



22. ENSALADA DE LENTEJAS CON MOLLEJAS DE POLLO CONFITADAS44

Cereales



23. ENSALADA DE CUSCÚS.....46



24. ENSALADA DE ARROZ Y CRUDITÉS47



25. ENSALADA DE ARROZ ILUSTRADA.....48



26. ENSALADA DE ARROZ Y GAMBAS.....50



27. ENSALADA DE ARROZ CON MAHONESA DE AGUACATE.....52



28. ENSALADA MEDITERRÁNEA.....54



29. ENSALADA "MARGARITA GONZALES"56

Pasta



30. ENSALADA DE FIDEOS CHINOS58



31. ENSALADA DE PASTA.....59



32. ENSALADA DE FARFALLE60



33. ENSALADA DE PASTA, VERDURAS Y GAMBAS.....62

Queso



34. ENSALADA VERDE CON QUESO ESPECIADO.....64



35. ENSALADA DE RÚCULA CON QUESO FRITO66



36. ENSALADA DE CANÓNIGOS CON MIEL Y QUESO CALIENTE DE CABRA.....68



37. ENSALADA DE REMOLACHA Y QUESO CON PESTO DE PISTACHO70



38. ENSALADA DE QUESO DE CABRA CON VINAGRETA DE MEMBRILLO72



39. ENSALADA CAPRESE.....74



40. ENSALADA SORPRESA76

Pescado / marisco



41. ENSALADA DE GAMBAS CON FRUTOS SECOS.....78



42. ENSALADA DE MARISCO CON DOS SALSAS80



43. ENSALADA DE ANCHOAS.....82



44. ENSALADA DE CABALLA.....84



45. ENSALADA MIXTA CON RAPE ALANGOSTADO86



46. ENSALADA DE BONITO Y CANÓNIGOS.....88



47. ENSALADA DE CHICHARRO A LA CERVEZA NEGRA 90



48. ENSALADA DE BACALAO CON NARANJA..... 92



49. ENSALADA RALLADA CON PESCAÍTO 94



50. ENSALADA DE CHICHARRO ESCABECHADO 96



51. ENSALADA DE JUDÍAS VERDES Y BONITO 98



52. ENSALADA DE PIMIENTOS ASADOS Y SARDINAS 100



53. ENSALADA DE BERENJENAS Y BACALAO 102



54. ENSALADA DE MEJILLONES 104



55. ENSALADA DE BONITO EN ESCABECHE..... 106



56. ENSALADA DE BACALAO Y MORRONES CON CHIPS DE ALCACHOFA 108



57. ENSALADA GINÉS GUIRADO 110



58. ENSALADA SAN BERNARDINO 112



59. ENSALADA DE NAVIDAD..... 114

Carne



60. ENSALADA DE CONEJO Y ARROZ..... 116



61. ENSALADA DE TODO PATO..... 117



62. ENSALADA DE PATO CON FRUTAS TROPICALES..... 118



63. ENSALADA DE COGOLLOS Y CODORNIZ 120



64. ENSALADA DE PATO EN ESCABECHE 122



65. ENSALADA DE ESPINACAS Y PAVO 124



66. ENSALADA DE MOLLEJAS DE PATO Y TOMATES ASADOS 126



67. ENSALADA DE OREJA DE CERDO 128



68. ENSALADA LOCA DE LETNA 130

Templadas / calientes



69. ENSALADA CALIENTE DE CIGALITAS Y JUDÍAS VERDES..... 132



70. ENSALADA TEMPLADA DE FRUTOS DEL MAR 134



71. ENSALADA TEMPLADA CON PLÁTANO 135



72. ENSALADA CALIENTE DE GULAS 136



73. ENSALADA CALIENTE DE BONITO..... 138



74. ENSALADA TEMPLADA DE BACALAO..... 140



75. ENSALADA TEMPLADA DE CALAMARES..... 142



76. ENSALADA TEMPLADA MAR Y MONTAÑA..... 144

Ensaladillas



77. ENSALADILLA DE VERDURAS 146



78. ENSALADILLA DE CALABACÍN..... 148



79. ENSALADILLA DE ARROZ CON POLLO Y VERDURAS 150



80. ENSALADILLA CON GAMBAS Y ANCHOAS..... 152



81. ENSALADILLA DE BACALAO 154



82. ENSALADILLA DE JUDÍAS VERDES Y MOLLEJAS DE PATO..... 156



83. ENSALADILLA DE CABEZA DE JABALÍ CON PATATAS..... 158



84. ENSALADILLA DE PERA..... 160

Frutas



85. ENSALADA DE MELÓN, POLLO Y SALSA DE CERVEZA..... 162



86. ENSALADA DE MELÓN CON MANJAR BLANCO 164



87. ENSALADA DE MELÓN ROSA Y BLANCO CON GAMBAS 166



88. ENSALADA CON FRUTAS..... 168



89. ENSALADA DE MELÓN Y CIGALAS..... 170



90. ENSALADA DE PERLAS DE MELÓN..... 172

Gazpachos y cremas



91. GAZPACHO DE JUDÍAS VERDES 174



92. GAZPACHO AFRUTADO..... 176



93. GAZPACHO DE HABAS 178



94. CREMA DE TOMATE Y AGUACATE CON GAMBAS CRUJIENTES 180



95. GAZPACHO A LA MEXICANA CON AGUACATE..... 182



96. GAZPACHO DE SANDÍA..... 184



97. GAZPACHO DE INVIERNO CON VIEIRAS 186



98. GAZPACHO TRASLÚCIDO..... 188



99. GAZPACHO DE MELÓN 190



100. GAZPACHO DE FRESAS CON BARRITAS DE PAN DULCE FRITO 192

100
maneras
de cocinar

Eva Arguiñano
Karlos Arguiñano
Enrique Fleischmann
Iwao Komiyama
Bruno Oteiza
Ramón Roteta

ENSALADAS



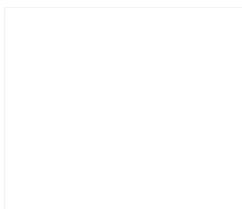
Una de las preparaciones de cocina que más ha evolucionado en los últimos años es la ensalada. En poco tiempo ha pasado de ser básicamente una sencilla mezcla de lechuga, cebolla y tomate, a convertirse en una especialidad donde el límite está en la habilidad y en el gusto del cocinero para mezclar los ingredientes.

Las recetas que aparecen en este libro han sido cocinadas por seis prestigiosos cocineros. Karlos Arguiñano aporta la cocina sencilla y casera, la de toda la vida; Bruno Oteiza envuelve esta cocina con un toque de vanguardia; Ramón Roteta otorga arte y sabor; Enrique Fleischmann, mimo y detalle; Iwao Komiyama, la sutileza de la cocina oriental, y Eva Arguiñano, el toque femenino y dulce. Y entre los seis nos ofrecen un amplio y variado recetario que dará satisfacción a todos los paladares.

100 maneras de cocinar ENSALADAS está ordenado en once apartados. Comienza con las ensaladas de verduras y hortalizas, para dar paso a las de legumbres; posteriormente aparecen las de cereales, las de pasta y las tan de moda ensaladas de queso. Tampoco podían faltar las modernas ensaladas de pescado y marisco, así como las de carne, principalmente las de aves. Un apartado muy interesante son las recetas de ensaladas templadas y calientes. Y como era de esperar, hay una selección de ensaladas de frutas. También hay un apartado dedicado a las ensaladillas para dar otras opciones a la popular ensaladilla rusa. Por último, aparece un amplio apartado dedicado a los gazpachos, otra forma de interpretar la ensalada.

Todas las recetas aparecen con la lista de ingredientes, el método de elaboración y la foto del plato terminado, listo para llevar a la mesa.

Además, para que todo resulte más fácil, todas las recetas llevan un código QR que ofrece la posibilidad de ver en nuestro dispositivo móvil un vídeo con la elaboración del plato de la mano del autor.



libro recomendado por

hogarutil

www.hogarutil.com

bainet
editorial

www.bainet-editorial.com