

Karlos Arguiñano
Eva Arguiñano
Enrique Fleischmann

100 maneras de cocinar

Bruno Oteiza
Ramón Roteta

HUEVOS



bainet
editorial



Todas las recetas con vídeo



Primera edición: octubre 2015

Edición: Bainet editorial S.A.

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

Fotografías: Laura 10m, Itziar Iriarte, Alberto Elosegui y Jantxo 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, Bruno Oteiza y Ramón Roteta

© De esta edición, Bainet editorial S.A.

Uribitarte, 18 – 48001 Bilbao

I.S.B.N.: 978-84-943526-3-8

Depósito Legal: BI - 989 - 2015

Impreso y encuadernado en GRAFO, S.A.

Impreso en España (*Printed in Spain*)

bainet
editorial

Prólogo

El huevo de gallina constituye uno de los alimentos más abundantes y comunes de la dieta humana. La domesticación de las gallinas supuso la posibilidad de disponer de este alimento en todo momento. Hasta entonces, la gente se alimentaba de huevos que encontraba en los nidos de las aves silvestres. Aunque ya se conocía la oca, el pato y la pintada, el consumo de huevos fue insignificante hasta el siglo V a.C., fecha en la que la gallina llegó a los corrales de Grecia e Italia. Así, durante la época romana, los huevos se convirtieron en un ingrediente indispensable en la cocina y, principalmente, en la repostería.

Durante la primera mitad del siglo XX se identificaron la mayoría de las vitaminas y aminoácidos, además se supo que poseía un alto contenido en minerales, con lo que el huevo se consideró una fuente de nutrientes esenciales.

Las 100 recetas que aparecen en este libro son obra de cinco 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. Eva Arguiñano, ingenio y finura, y Enrique Fleischmann, el toque colorido. Y entre los cinco nos ofrecen un amplio y variado recetario que dará satisfacción a todos los paladares. 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.

Las formas de cocinar los huevos son innumerables. Aquí encontrará algunas de ellas. Como, por ejemplo, huevos rellenos, fritos, en tortilla, con verduras, con pescado, gratinados, en revueltos, escalfados, e incluso en bizcochos y otros deliciosos postres.

Además, para que resulte más fácil su preparación, todas las recetas llevan un código QR que ofrece la posibilidad de ver en nuestro dispositivo móvil un vídeo con la elaboración del plato hecha por el propio autor de la receta.



Elaboración

Karlos Arguiñano

Ingredientes (4 p.)

8 huevos
3 pimientos morrones
3 dientes de ajo
3 patatas
aceite de oliva
virgen extra
sal
pimentón
perejil

Coloca los pimientos sobre la placa del horno. Riégalos con un chorrillo de aceite y ásalos en el horno a 180 grados durante 35-40 minutos.

Cuando los pimientos se templen, péralos y córtalos en tiras. Pela los dientes de ajo, corta en láminas y dóralos en una cazuelita con un buen chorro de aceite. Agrega los pimientos y confítalos a fuego suave durante 10-15 minutos. Sazona.

Pela las patatas, córtalas en bastones y fríelas en una sartén con aceite a fuego no muy fuerte. Escúrrelas sobre un plato forrado con papel de cocina. Sazona.

Fríe los huevos. Sirve los pimientos en el fondo del plato, coloca encima las patatas y los huevos y espolvorea pimentón y perejil picado por encima.

1. Huevos rotos ^{con} pimientos caramelizados





Elaboración

Bruno Oteiza

Ingredientes (2 p.)

3 huevos
2 patatas
100 g de guisantes
1 pimiento rojo
1 cebolla
2 dientes de ajo
2 lonchas de jamón serrano
6 rodajas de chorizo
200 ml de salsa de tomate
aceite de oliva virgen extra
perejil

Pon a cocer los guisantes en un cazo con agua durante 8 minutos.

Pela y corta las patatas en cubos y fríelas en una sartén con un buen chorro de aceite de oliva.

Fríe el jamón y el chorizo vuelta y vuelta en una sartén con un chorrito de aceite de oliva. Retíralos, incorpora el ajo y la cebolla y rehoga bien. Pica el pimiento rojo, agrégalo y añade el chorizo y el jamón frito.

Escurre los guisantes, añádelos a la sartén y remueve el conjunto. Vierte la salsa de tomate y mezcla bien todo. Pásalo a una cazuela de barro, agrega las patatas fritas y casca los huevos encima. Introdúcelo al horno a 180 grados durante 10 minutos.

Retíralo y espolvorea con perejil picado.



4. Huevos a la flamenca



Elaboración

Ramón Roteta

Ingredientes (2 p.)

6 rebanadas de pan integral
 2 cebolletas
 2 zanahorias
 2 tomates
 4 hojas de lechuga
 80 g de brotes de soja
 3 dientes de ajo
 2 huevos
 2 lonchas de jamón serrano
 4 lonchas de queso para gratinar
 aceite de oliva
 sal

Corta las zanahorias y las cebolletas en juliana y póchalas en sartenes distintas con un chorrito de aceite. Reserva en un plato.

Corta los tomates en rodajas y ponlas en una fuente. Sazona y vierte un chorrito de aceite por encima. Deja macerar durante 4 minutos.

Coloca las rebanadas de pan en la rejilla del horno y tuéstalas por los dos lados a 200 grados durante 5 minutos.

Fríe ligeramente las lonchas de jamón serrano enteras y por ambos lados en una sartén con un chorrito de aceite templado.

Corta las hojas de lechuga en juliana y ponlas en un bol. Aliña con una pizca de sal y un chorrito de aceite. Mezcla.

Machaca los ajos, pártelos por la mitad y póchalos en una sartén con un chorrito de aceite. Casca los huevos y añádelos. Sazona y fríelos ligeramente.

Monta los sándwiches colocando dos cortapastas cuadrados en una bandeja de horno. En la base pon una rebanada de pan tostado, coloca encima unas rodajas de tomate, cubre con la lechuga picada y pon encima el jamón serrano. Tapa con otra rebanada de pan e incorpora la zanahoria y los brotes de soja. Cubre con otra rebanada de pan y pon encima la cebolleta y los ajos. Termina con el huevo y cubre todo con dos lonchas de queso. Gratina un par de minutos, desmolda y sirve.



12. Sándwich vegetal con huevo



Elaboración

Enrique Fleischmann

Ingredientes (2 p.)

4 huevos
 12 gambas
 6 ajetes
 2 chalotas
 30 ml de nata líquida
 aceite de oliva
 sal
 sal gorda
 pimienta
 ramas de romero
 ramas de tomillo
 perejil

Retira las cabezas de las gambas y dóralas en un cazo con un chorrito de aceite. Agrega las chalotas picadas y añade una pizca de pimienta y de sal. Vierte la nata líquida y deja que hierva unos minutos para hacer la salsa. Cuela y tritura con la batidora eléctrica. Reserva.

Corta los huevos por la parte del capuchón. Extrae las yemas y las claras y resérvalas junto con las cáscaras de huevo (límpialas bien y déjalas escurrir en un plato con papel de cocina).

Pica finamente las gambas y los ajetes. Saltea todo en una sartén con un chorrito de aceite, sal y pimienta. Bate los huevos. Añade una pizca de sal y perejil picado. Incorpora el salteado de gambas y ajetes. Cocina el revuelto en la sartén. Rellena las cáscaras de los huevos con el revuelto y agrega la salsa recién triturada.

Sirve los huevos rellenos sobre una base de sal gorda (para que se mantengan en pie). Decora el plato con unas ramitas de tomillo y de romero.



16. Huevo relleno



Elaboración

Karlos Arguiñano

Ingredientes (4 p.)

6 huevos
 2 sesos de cerdo
 8 lonchas finas de panceta ibérica
 1 cebolleta
 8 ajetes
 2 tomates
 1 diente de ajo
 aceite de oliva virgen extra
 vinagre
 sal
 granos de pimienta negra
 1 hoja de laurel
 perejil

Limpia los sesos retirándoles la telita que los recubre y blanquéalos durante 3 minutos en una cazuela con agua, un chorrito de vinagre, una hoja de laurel y unos granos de pimienta negra. Escúrrelos bien.

Pela los tomates, córtalos en lonchas finas o en gajos. Colócalos en una fuente grande. Sazona y riégalos con un chorro de aceite. Pela el diente de ajo, pícalo finamente y añádelo al tomate. Coloca encima las lonchas de panceta y gratina en el horno durante un minuto y medio.

Pica la cebolleta y los ajetes finamente y ponlos a pochar. Sazona. Cuando estén dorados, añade los sesos picaditos y saltéalos. Añade los huevos batidos con sal y perejil picado. Cuaja el revuelto.

Sirve el revuelto y acompaña con el tomate gratinado con panceta. Decora con una ramita de perejil.

51. Revuelto ^{de} sesos con ensalada ^{de} tomate y panceta ibérica



Índice de recetas

	1. HUEVOS ROTOS CON PIMIENTOS CARAMELIZADOS 8
	2. HUEVOS FRITOS CON SALSA DE CALAMARES..... 10
	3. HUEVOS ROTOS CON CHIPS DE ALCACHOFA.... 11
	4. HUEVOS A LA FLAMENCA..... 12
	5. MAGRAS CON TOMATE Y HUEVO FRITO..... 14
	6. HUEVOS A LA CARBONARA 16
	7. HUEVO FRITO CON POLENTE DE CHAMPIÑONES AL CURRY 18
	8. HUEVOS ROTOS CON SABOR A MAR..... 19
	9. CAZUELA DE CHAMPIÑONES Y HUEVOS 20
	10. HUEVOS ROTOS CON FOIE Y SALSA PÉRIGORD 22
	11. HUEVOS RANCHEROS..... 23

	12. SÁNDWICH VEGETAL CON HUEVO 24
	13. HUEVOS RELLENOS DE BONITO 26
	14. HUEVOS RELLENOS CON BRÓCOLI..... 28
	15. HUEVOS RELLENOS GRATINADOS 30
	16. HUEVO RELLENO 32
	17. HUEVOS RELLENOS DE CHAMPIÑÓN 34
	18. HUEVOS CON GUACAMOLE Y LANGOSTINO ... 36
	19. HUEVOS EN COCOTTE 38
	20. HUEVOS ENTOMATADOS 40
	21. HUEVO A BAJA TEMPERATURA CON OREJA 42
	22. HABAS, GUISANTES, HUEVO Y TOCINO..... 44

	23. HABITAS, MORCILLA Y HUEVOS CON PALITOS DE PIMENTÓN..... 46
	24. HUEVO FLOR CON TORTA DE PATATA Y CHORIZO 47
	25. HUEVOS FLOR CON SETAS EN ESCABECHE..... 48
	26. HUEVO FLOR CON SETAS DE PRIMAVERA Y LAZOS DE HOJALDRE 50
	27. HUEVO TRUFADO CON PATATAS, JAMÓN Y CIGALITAS..... 52
	28. HUEVOS TRUFADOS 54
	29. PATATAS, HUEVOS Y TOMATES CONFITADOS 56
	30. SOPA DE AJO Y SU HUEVO LÍQUIDO 58
	31. HUEVOS DE CAMPO ESCALFADOS CON VERDURAS 59
	32. HUEVOS ESCALFADOS EN CESTAS DE JAMÓN .. 60
	33. HUEVOS SORPRESA 62
	34. BETAHUEVOS..... 64
	35. DELICIAS DE GUISANTES Y HUEVO..... 66
	36. HUEVOS BENEDICTINE..... 68
	37. ESPÁRRAGOS BLANCOS CON HUEVOS ESCALFADOS..... 70

	38. PATATAS A LA IMPORTANCIA CON HUEVOS ESCALFADOS..... 72
	39. HUEVOS ESCALFADOS CON SALSA DE CHAMPIÑÓN..... 74
	40. HUEVOS A LA MARINERA..... 76
	41. CESTOS DE PAN Y HUEVO CON SABAVÓN DE TXAKOLÍ 78
	42. HUEVOS AL HORNO CON BECHAMEL DE QUESO 80
	43. HUEVOS GRATINADOS..... 82
	44. HUEVOS GRATINADOS CON BECHAMEL DE RÚCULA 84
	45. HUEVOS Y PATATAS 86
	46. HUEVOS GRATINADOS CON SALSA BRETONA .. 88
	47. HUEVOS, PATATAS Y SETAS DE PRIMAVERA 90
	48. PISTO CON HUEVOS AL VAPOR..... 92
	49. REVUELTO SUAVE DE TRUFA Y FOIE 94
	50. REVUELTO DE SETAS 2 MANERAS 96
	51. REVUELTO DE SESOS CON ENSALADA DE TOMATE Y PANCETA IBÉRICA..... 98
	52. TORTILLA PAISANA..... 100

	53. TORTILLA DE GARBANZOS 102
	54. TORTILLA DE HORTALIZAS 104
	55. TORTILLA DE VERDURA CON ENSALADA..... 106
	56. TORTILLA RELLENA CON ENSALADA 108
	57. TORTILLA CON CARA FELIZ DE ENSALADA 110
	58. TORTILLA DE CALABACÍN CON QUESO Y PIMIENTO 112
	59. TORTILLA GUISADA 114
	60. TORTILLA DE CHAMPIÑÓN CON PAN DE AJO 116
	61. TORTILLA DE CHAMPIÑÓN Y BACALAO 117
	62. TORTILLA DE HONGOS Y PATATAS 118
	63. TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTO 120
	64. TORTILLA DE PATATA RELLENA 122
	65. CRUJIENTE DE TORTILLA DE PATATA 124
	66. TORTILLA VEGETAL CON PAN TOSTADO 126
	67. TORTILLA ESPAÑOLA 128

	68. PIMIENTOS VERDES RELLENOS DE TORTILLA DE PATATA 130
	69. TORTILLA FRANCESA 3 MANERAS 132
	70. TORTILLAS RELLENAS DE RAYA CON SALSA DE CALAMAR 134
	71. TORTILLA DE BACALAO Y BÍGAROS 135
	72. TORTILLA DE ANCHOA CON ENSALADA DE AGUACATE Y TOMATE 136
	73. TORTILLA DE BACALAO 138
	74. TORRETA DE TORTILLAS 140
	75. TORTILLA DE 3 PISOS 142
	76. MONTADITO DE TORTILLAS 144
	77. TORTILLA DE BORRAJA, AJETES Y GAMBAS 146
	78. ROLLITOS DE TORTILLA Y QUESO CON TOMATE 148
	79. CARACOLAS DE TORTILLA, SOBRASADA Y QUESO CON BONIATO FRITO 150
	80. ROLLITOS DE TORTILLA CON ENSALADA DE ALGA 152
	81. TORTITAS DE PAVO Y CHAMPIÑÓN 154
	82. PASTEL DE MORCILLA Y TORTILLA DE PATATA ... 156

	83. PATATAS GUISADAS CON HUEVOS DE CODORNIZ 158
	84. PISTO MANCHEGO CON HUEVOS DE CODORNIZ 160
	85. NIDOS RELLENOS DE CHISTORRA Y HUEVOS DE CODORNIZ 162
	86. CARDO CON SALSA DE NUECES Y HUEVOS DE CODORNIZ 164
	87. TARTA DE YEMA 166
	88. MILHOJAS DE CHOCOLATE CON CREMA DE TURRÓN Y YEMA 168
	89. CREPES DE CHOCOLATE Y PLÁTANO 170
	90. PASTELITOS DE LIMÓN Y LECHE CONDENSADA 172
	91. CREMA DE LECHE CONDENSADA Y ALMENDRAS 174

	92. BIZCOCHO DE ALBARICOQUE 176
	93. FLAN DE LECHE DE OVEJA 178
	94. BIZCOCHITOS FRITOS 180
	95. PASTEL DE MANZANA Y NUECES 182
	96. TORRIJA AL VINO DULCE CON SALSA DE REGALIZ 184
	97. BROWNIE DE CHOCOLATE 186
	98. TARTA DE ZANAHORIA Y COCO 188
	99. TARTALETAS DE YOGUR 190
	100. TORTILLA FEA DE CHOCOLATE CON PURÉ DE CASTAÑA 192

Índice alfabético

Betahuevos.....	64
Bizcochitos fritos.....	180
Bizcocho de albaricoque.....	176
Brownie de chocolate.....	186
Caracolas de tortilla, sobrasada y queso con boniato frito.....	150
Cardo con salsa de nueces y huevos de codorniz.....	164
Cazuela de champiñones y huevos.....	20
Cestos de pan y huevo con sabayón de txakolí.....	78
Crema de leche condensada y almendras.....	174
Crepes de chocolate y plátano.....	170
Crujiente de tortilla de patata.....	124
Delicias de guisantes y huevo.....	66
Espárragos blancos con huevos escalfados.....	70
Flan de leche de oveja.....	178
Habas, guisantes, huevo y tocino.....	44
Habitas, morcilla y huevos con palitos de pimentón.....	46
Huevo a baja temperatura con oreja.....	42
Huevo flor con setas de primavera y lazos de hojaldre.....	50
Huevo flor con torta de patata y chorizo.....	47
Huevo frito con polenta de champiñones al curry.....	18
Huevo relleno.....	32
Huevo trufado con patatas, jamón y cigalitas.....	52
Huevos, patatas y setas de primavera.....	90
Huevos a la carbonara.....	16
Huevos a la flamenca.....	12
Huevos a la marinera.....	76
Huevos al horno con bechamel de queso.....	80
Huevos beneditine.....	68
Huevos con guacamole y langostino.....	36
Huevos de campo escalfados con verduras.....	59
Huevos en cocotte.....	38
Huevos entomatados.....	40
Huevos escalfados con salsa de champiñón.....	74
Huevos escalfados en cestas de jamón.....	60
Huevos flor con setas en escabeche.....	48
Huevos fritos con salsa de calamares.....	10
Huevos gratinados.....	82
Huevos gratinados con bechamel de rúcula.....	84
Huevos gratinados con salsa bretona.....	88
Huevos rancheros.....	23
Huevos rellenos con brócoli.....	28
Huevos rellenos de bonito.....	26
Huevos rellenos de champiñón.....	34
Huevos rellenos gratinados.....	30
Huevos rotos con chips de alcachofa.....	11
Huevos rotos con foie y salsa périgord.....	22
Huevos rotos con sabor a mar.....	19
Huevos rotos con pimientos caramelizados.....	8
Huevos sorpresa.....	62
Huevos trufados.....	54
Huevos y patatas.....	86
Magras con tomate y huevo frito.....	14
Milhojas de chocolate con crema de turrón y yema.....	168
Montadito de tortillas.....	144
Nidos rellenos de chistorra y huevos de codorniz.....	162
Pastel de manzana y nueces.....	182
Pastel de morcilla y tortilla de patata.....	156
Pastelitos de limón y leche condensada.....	172
Patatas, huevos y tomates confitados.....	56
Patatas a la importancia con huevos escalfados.....	72
Patatas guisadas con huevos de codorniz.....	158
Pimientos verdes rellenos de tortilla de patata.....	130
Pisto con huevos al vapor.....	92
Pisto manchego con huevos de codorniz.....	160
Revuelto de sesos con ensalada de tomate y panceta ibérica.....	98
Revuelto de setas 2 maneras.....	96
Revuelto suave de trufa y foie.....	94
Rollitos de tortilla con ensalada de alga.....	152
Rollitos de tortilla y queso con tomate.....	148
Sándwich vegetal con huevo.....	24
Sopa de ajo y su huevo líquido.....	58
Tarta de yema.....	166
Tarta de zanahoria y coco.....	188
Tartaletas de yogur.....	190
Torreta de tortillas.....	140
Torrija al vino dulce con salsa de regaliz.....	184
Tortilla con cara feliz de ensalada.....	110
Tortilla de anchoa con ensalada de aguacate y tomate.....	136
Tortilla de bacalao.....	138
Tortilla de bacalao y bigaros.....	135
Tortilla de borraja, ajetes y gambas.....	146
Tortilla de calabacín con queso y pimiento.....	112
Tortilla de champiñón con pan de ajo.....	116
Tortilla de champiñón y bacalao.....	117
Tortilla de garbanzos.....	102
Tortilla de hongos y patatas.....	118
Tortilla de hortalizas.....	104
Tortilla de patata con pimiento.....	120
Tortilla de patata rellena.....	122
Tortilla de 3 pisos.....	142
Tortilla de verdura con ensalada.....	106
Tortilla española.....	128
Tortilla fea de chocolate con puré de castaña.....	192
Tortilla francesa 3 maneras.....	132
Tortilla guisada.....	114
Tortilla paisana.....	100
Tortilla rellena con ensalada.....	108
Tortilla vegetal con pan tostado.....	126
Tortillas rellenas de raya con salsa de calamar.....	134
Tortitas de pavo y champiñón.....	154

100
maneras
de cocinar

Karlos Arguiñano
Eva Arguiñano
Enrique Fleischmann
Bruno Oteiza
Ramón Roteta

HUEVOS



El huevo de gallina es uno de los alimentos más abundantes y habituales de la dieta humana. La domesticación de las gallinas supuso la posibilidad de disponer de este alimento en todo momento. Hasta entonces, la gente se alimentaba de huevos que encontraba en los nidos de las aves silvestres. Aunque ya se conocía la oca, el pato y la pintada, el consumo de huevos fue insignificante hasta el siglo V a.C., fecha en la que la gallina llegó a los corrales de Grecia e Italia. Así, durante la época romana, los huevos se convirtieron en un ingrediente indispensable en la cocina y, principalmente, en la repostería.

El huevo está considerado como una importante fuente de nutrientes esenciales para el organismo.

En este libro encontrará recetas de huevos rellenos, fritos, en tortilla, con verduras, con pescado, gratinados, en revueltos, escalfados, e incluso en bizcochos y otros deliciosos postres

Las 100 recetas que aparecen en este libro son obra de cinco 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. Eva Arguiñano, ingenio y finura, y Enrique Fleischmann, el toque colorido. Y entre los cinco nos ofrecen un amplio y variado recetario que dará satisfacción a todos los paladares. 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 resulte más fácil su preparación, todas las recetas llevan un código QR que ofrece la posibilidad de ver en nuestro dispositivo móvil un vídeo con la elaboración del plato hecha por el propio autor de la receta.

libro recomendado por

hogarmania
www.hogarmania.com

bainet
editorial

www.bainet-editorial.com