





Primera edición octubre 2015

Edición: Bainet Editorial S.A.

Fotografía cubierta: Laura 10m

Diseño cubierta y maquetación Burman Comunicación

Colaboración: Taller de publicaciones SLL

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, comprendidas la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella, mediante alquiler o préstamo público.

© Karlos Arguiñano

© De esta edición, Bainet editorial S.A.

Uribitarte, 18 - 48001 Bilbao.

I.S.B.N.: 978-84-943526-5-2

Depósito legal: BI-1105 - 2015

Impreso y encuadrado en GRAFO, S.A.

Impreso en España (*Printed in Spain*)

# Sumario

PRÓLOGO.....	7
CONSEJOS ÚTILES.....	9
RECETAS BÁSICAS.....	13
SALADAS.....	14
DULCES.....	20
ENSALADAS.....	25
VERDURAS Y HORTALIZAS.....	61
PATATAS.....	129
ARROCES.....	145
PASTAS.....	161
LEGUMBRES.....	193
ALUBIAS.....	194
GARbanZOS.....	206
LENTEJAS.....	215
OTRAS LEGUMBRES.....	220
SOPAS Y CREMAS.....	223
HUEVOS.....	253
CARNES.....	271
VACUNO.....	272
CERDO.....	292
CORDERO.....	313
CONEJO.....	326
AVES Y CAZA.....	335
AVES DE CORRAL: POLLO Y PAVO.....	336
CAZA.....	365
PESCADOS Y MARISCOS.....	379
POSTRES.....	479
BREVE VOCABULARIO DE COCINA.....	565
ÍNDICE POR TEMAS.....	574
ÍNDICE ALFABÉTICO.....	595

# Prólogo

Hace ya veinte años que apareció la primera edición de 1069 recetas de cocina. ¡Que rápido pasa el tiempo! Hoy me siento muy orgulloso de este libro. Sé que ha sido de gran ayuda para muchas personas. Solo por eso le estoy muy agradecido. Una de las virtudes de estas recetas es que todas las he hecho delante de las cámaras. Han pasado un control de calidad, son recetas cocinadas una a una. Otra característica interesante es que hay variedad. Una alimentación sana y económica tiene que ser variada. Hay donde elegir y eso es de agradecer a la hora de cocinar a diario.

Para esta edición XX aniversario he revisado todas las recetas y ajustado algunas cantidades. El deber de un cocinero es preocuparse por la buena alimentación de sus comensales. Este libro es mi pequeña contribución para que todo el que lo desee pueda preparar comidas ricas y con fundamento.

Me consta, porque me lo han dicho muchos estudiantes, que este fue su primer libro de cocina y que con su ayuda llegaron a fin de mes comiendo bien. Espero seguir ayudando a mucha más gente a disfrutar de la cocina y sobre todo a ser útil para todos los que tienen que cocinar y no saben qué poner.

Dos consejos que comente en la primera edición hace veinte años y hoy siguen en vigor. Cocinar es un acto de creatividad, no es algo cerrado y rígido. Si hay algún ingrediente que no te gusta o no dispones, cámbialo tranquilamente. Dale tu toque personal. Y por otra parte, hay un ingrediente que nunca puede faltar en la cocina, es el cariño. Sin él no se puede hacer buena cocina.

Karlos Arguiñano  
Zarautz - Octubre 2010

## 58. ENSALADA DE JAMÓN SERRANO

400 g de jamón serrano en lonchas  
2 aguacates  
2 dientes de ajo  
2 cebolletas  
16 rebanadas de pan finas  
aceite de oliva

Tuesta las rebanadas de pan en el horno o en una sartén sin aceite, úntalas con el ajo y colócalas en una fuente.

Pela los aguacates, retírales el hueso, córtalos en láminas finas y ponlas encima del pan.

Enrolla las lonchas de jamón y ponlas sobre el aguacate.

Corta las cebolletas en juliana y distribuye sobre los panes. Aliña con aceite de oliva y sirve.

## 59. ENSALADA DE JUDÍAS VERDES

300 g de judías verdes  
2 patatas  
1 tomate  
1 endibia  
2 cucharadas de mahonesa  
aceite de oliva  
sal

Limpia, trocea y cuece las judías verdes en una cazuela con abundante agua, una pizca de sal y un chorro de aceite durante 40 minutos. Escurre y deja enfriar. Cuela y reserva el caldo.

Cuece las patatas en una cazuela con abundante agua y una pizca de sal durante 20-25 minutos. Deja templar, pela, córtalas en rodajas finas y distribúyelas en la base de una fuente.

Pon las judías verdes en el centro de la fuente. Coloca alrededor las hojas de endibia y el tomate cortado en rodajas finas. Sazona.

Aligera la mahonesa con un poco del caldo de cocción de las judías reservado y aliña la ensalada.

Si lo prefieres, puedes aliñar con vinagre y aceite.

## 60. ENSALADA DE LA RIBERA

12 filetes de anchoa en aceite de oliva  
2 huevos cocidos  
1 cogollo de escarola  
4 cogollos de lechuga  
2 tomates  
4 espárragos blancos y cocidos  
aceitunas verdes  
aceitunas negras

Corta el tomate en rodajas finas y distribúyelas en la base de una fuente. Pon encima la lechuga y la escarola limpia y troceada.

Pica finamente la cebolleta y los ajos y añádelos. Coloca encima los espárragos a tu gusto, las aceitunas verdes y negras, las anchoas y los huevos cortados en rodajas.

Aliña con una pizca de sal, un chorrito de vinagre y un buen chorro de aceite justo en el momento de servir.

## 61. ENSALADA DE MANZANA

2-3 manzanas  
300 g de zanahorias  
1 pepino  
un puñado de berros  
1 aguacate  
vinagre  
aceite de oliva  
sal

Parte las manzanas por la mitad, descorazona y córtalas en rodajas finas. Pela el aguacate, retira el hueso y córtalo en láminas. Pela la zanahoria y rállala. Pela el pepino y córtalo en rodajas.

Para emplatar la ensalada, distribuye las rodajas de manzana en el borde de una fuente y pon encima las láminas de aguacate. Coloca la ralladura de zanahoria en el centro y las rodajas de pepino alrededor.

Esparce por encima los berros (si lo prefieres, puedes elegir otra hierba).

Aliña con sal, vinagre y aceite de oliva en el momento de servir.

- 2 huevos  
12-16 tacos de queso  
1 cebolla  
1 pimiento verde  
1 diente de ajo  
una cucharada de leche  
1/2 l de salsa de tomate  
aceite de oliva  
sal

Pica finamente el pimiento verde y el diente de ajo y pon en un cuenco. Añade la carne picada de ternera y de cerdo, el pan rallado, la leche y los huevos. Sazona y mezcla bien. Da forma a las albóndigas y hazles un pequeño hueco en el centro. Introduce un taco de queso en cada hueco y ciérralas. Pasa las albóndigas por harina y fríelas a fuego lento en una sartén con un buen chorro de aceite.

Pica finamente la cebolla y pójala en una sartén con un chorro de aceite. Introduce la salsa de tomate y remueve. Incorpora las albóndigas y cocina durante 20 minutos aproximadamente. Sirve.

## 496. ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| 500 g de champiñones                   | <i>Picadillo para las albóndigas</i> |
| 2 huevos                               | 250 g de carne de cerdo              |
| 1 cebolla                              | 250 g de carne de vaca               |
| 15 g de migas de pan remojada en leche | 1 loncha de tocino                   |
| harina                                 | 1 loncha de jamón serrano            |
| 1 vaso de salsa de tomate              |                                      |
| 1 vaso de vino blanco                  |                                      |
| aceite de oliva                        |                                      |
| pimienta                               |                                      |
| sal                                    |                                      |

Mezcla el picadillo con los huevos, la migas de pan, sal y pimienta. Da forma a las albóndigas, pásalas por harina y fríelas en una sartén con abundante aceite caliente.

Pica finamente la cebolla y pójala en una cazuela con un chorro de aceite. Añade la salsa de tomate y remueve. Incorpora las albóndigas. Vierte el vino blanco y los champiñones troceados. Cocina a fuego suave durante 20 minutos aproximadamente (si es necesario agrega un poco de agua). Sirve.

## 498. BRAZO DE TERNERA RELLENO

- |                                |                        |
|--------------------------------|------------------------|
| 1 kg de aleta de ternera       | <i>Para el relleno</i> |
| 1/2 pimiento morrón            | 200 g de carne picada  |
| 2 cebollas                     | 100 g de jamón serrano |
| 1 cucharadita de harina        | 1 huevo                |
| 1 vaso de vino blanco          | 2 dientes de ajo       |
| 1 vaso de caldo de carne       | pimienta negra         |
| aceite de oliva                | sal                    |
| 1 pimiento rojo asado y pelado |                        |
| 1 pizca de tomillo             |                        |
| sal                            |                        |

Limpia la aleta de grasas y extiéndela como si fuera un filete. Si es gorda, ábrela por la mitad.

Para el relleno, mezcla la carne picada con el jamón y los ajos finamente picados, el huevo, sal y pimienta. Extiende esta mezcla sobre la aleta y enróllala. Ata la carne con cuerda de cocina y sazónala.

Pica finamente las cebollas y rehógalas en la olla a presión con un chorrito de aceite. Introduce el rollo de carne y dóralo. Agrega la harina, el tomillo, el pimiento morrón cortado en tiras, el vino blanco y el caldo. Sazona, tapa y cocina a durante media hora a partir de que empiece a salir el vapor. Transcurrido ese tiempo, añade el pimiento asado y pelado en tiras y dale un hervor para que se mezclen bien los sabores. Corta la carne en rodajas y sírvela con su salsa.

## 497. ALBÓNDIGAS DE QUESO

- |                                  |                      |
|----------------------------------|----------------------|
| 200 g de carne picada de ternera | 100 g de pan rallado |
| 200 g de carne picada de cerdo   | harina               |

# Índice por temas

PRÓLOGO.....	7
CONSEJOS ÚTILES .....	9
RECETAS BÁSICAS .....	13
SALADAS .....	14
ASAR PIMIENTOS.....	14
CALDO DE CARNE.....	14
DESALAR BACALAO.....	15
ESCALFAR HUEVOS.....	15
FUMÉ DE PESCADO .....	15
MACERAR Y MARINAR .....	16
PURÉ DE PATATA.....	16
SALSA BECHAMEL Y VELOUTÉ.....	17
SALSA CON NATA PARA CARNE.....	17
SALSA DE TOMATE.....	17
SALSA ESPAÑOLA.....	18
SALSA HOLANDESA.....	18
SALSA MAHONESA, ROSA Y TÁRTARA .....	18
SALSA VERDE .....	19
SALSA VINAGRETA .....	19
DULCES.....	20
BIZCOCHO.....	20
CARAMELO .....	21
CREMA DE FRUTAS .....	21
CREMA PASTELERA .....	21

CREPES.....	22
FUNDIR CHOCOLATE .....	22
MERENGUE.....	22
MERMELADA.....	23
NATA MONTADA .....	23
PASTA QUEBRADA .....	24
<b>ENSALADAS.....</b>	<b>25</b>
AGUACATES RELLENOS DE SALMÓN .....	26
ARROZ FRÍO EN ENSALADA.....	26
COGOLLOS CON ATÚN Y QUESO.....	27
COGOLLOS DE LECHUGA CON TOMATE .....	27
ENSALADA A LA MENTA .....	28
ENSALADA A LA VINAGRETA DE AZAFRÁN .....	28
ENSALADA ARAGONESA.....	29
ENSALADA CALIENTE DE PESCADO.....	29
ENSALADA CARIÑOSA.....	30
ENSALADA CON NUECES .....	30
ENSALADA CON QUESO.....	31
ENSALADA CON REFRITO DE PANCETA .....	31
ENSALADA CON SALSA DE YOGUR.....	32
ENSALADA CON VINAGRETA DE AGUACATE .....	32
ENSALADA DE AGUACATE Y PLÁTANO .....	33
ENSALADA DE AGUACATES .....	33
ENSALADA DE BERENJENAS Y BACALAO .....	34
ENSALADA DE BERROS .....	34
ENSALADA DE CARDÓ AL AROMA DE MANDARINA .....	35
ENSALADA DE CHAMPIÑONES .....	35
ENSALADA DE CÍTRICOS .....	36
ENSALADA DE COLORES .....	36
ENSALADA DE ENDIBIAS .....	37
ENSALADA DE ENDIBIAS Y POLLO .....	37
ENSALADA DE ESCAROLA .....	38
ENSALADA DE ESCAROLA CON VIEIRAS .....	38
ENSALADA DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS .....	39
ENSALADA DE ESPÁRRAGOS Y HUEVOS .....	39
ENSALADA DE ESPINACAS Y ZANAHORIAS .....	40
ENSALADA DE FRITURAS .....	40
ENSALADA DE GUISES.....	41
ENSALADA DE GUISES Y HABAS .....	41
ENSALADA DE JAMÓN SERRANO .....	42
ENSALADA DE JUDÍAS VERDES .....	42
ENSALADA DE LA RIBERA .....	43
ENSALADA DE MANZANA .....	45
ENSALADA DE MOLLEJAS DE PATO Y CODILLO DE CERDO .....	44
ENSALADA DE MOLLEJAS Y JAMÓN .....	44
ENSALADA DE MOZZARELLA .....	45
ENSALADA DE NARANJAS .....	45
ENSALADA DE PEPINO .....	46
ENSALADA DE PERAS .....	46
ENSALADA DE PIMIENTO MORRÓN Y BACALAO .....	47
ENSALADA DE QUESO AZUL .....	47
ENSALADA DE QUESO Y TOMATE .....	48
ENSALADA DE REMOLACHA .....	48
ENSALADA DE SETAS .....	48
ENSALADA DE SOJA .....	49

ENSALADA DE TEMPORADA.....	49
ENSALADA DE TOMATE Y APIO.....	50
ENSALADA DE TOMATE Y BACALAO.....	50
ENSALADA DE UVAS CON QUESO.....	51
ENSALADA DE VAINAS CON BACALAO.....	51
ENSALADA DE VAINAS Y AGUACATES.....	52
ENSALADA DE VAINAS Y PATÉ.....	52
ENSALADA DE VALENCIA.....	53
ENSALADA DE VERDURAS CON FRUTAS.....	53
ENSALADA DE VERDURAS Y BACALAO.....	54
ENSALADA DE VIEIRAS CON MOLLEJAS.....	54
ENSALADA DE ZANAHORIAS.....	55
ENSALADA JUAN MARI.....	55
ENSALADA MIXTA.....	56
ENSALADA MULTICOLOR.....	56
ENSALADA VARIADA.....	57
ENSALADILLA CASERA.....	57
HINOJO RELLENO EN ENSALADA.....	58
LECHUGA PRIMAVERA.....	58
MOJE DE LA SERENA.....	59
PLÁTANOS RELLENOS.....	59
TOMATES CON AGUACATES.....	60
<b>VERDURAS Y HORTALIZAS.....</b>	<b>61</b>
ACELGAS BELLAVISTA.....	62
ACELGAS CON ANCHOAS.....	62
ACELGAS EN ADOBO.....	63
ACELGAS RELLENAS DE CARNE.....	63
AJOS TIERNOS CON MOLLEJAS Y HUEVOS ESCALFADOS.....	64
ALBÓNDIGAS DE LA HUERTA.....	64
ALCACHOFAS AL HORNO.....	65
ALCACHOFAS CON CALABAZA.....	65
ALCACHOFAS CON JAMÓN.....	66
ALCACHOFAS CON MOLLEJAS.....	66
ALCACHOFAS CON PATATAS.....	67
ALCACHOFAS CON TOMATE.....	67
ALCACHOFAS EN SALSA.....	68
ALCACHOFAS EN VINAGRETA.....	68
ALCACHOFAS REBOZADAS CON CREMA DE ACELGA.....	68
BERENJENAS CON ANCHOAS.....	69
BERENJENAS CON GUISEANTES.....	70
BERENJENAS GRATINADAS.....	70
BERENJENAS RELLENAS DE ATÚN.....	71
BERENJENAS RELLENAS DE BACALAO.....	72
BERENJENAS RELLENAS DE VERDURA.....	72
BERENJENAS RELLENAS DOS SALSAS.....	73
BORONÍA.....	73
BORRAJA CON GUISEANTES.....	74
BORRAJAS GRATINADAS.....	74
BRÓCOLI CON PANCETA.....	75
BRÓCOLI CON PATATAS.....	75
BUDÍN DE VERDURAS.....	76
CALABACÍN A LA CREMA DE QUESO.....	76
CALABACINES RELLENOS DE AJOARRIERO.....	77
CALABACINES RELLENOS DE GAMBAS.....	77
CALABAZA GRATINADA.....	78

CARDO CON ALMEJAS.....	78
CARDO CON CALAMARES.....	79
CARDO CON COSTILLA DE CERDO.....	79
CARDO CON NUECES GRATINADO.....	80
CARDO RELLENO.....	80
CARPACCIO VEGETAL.....	81
CEBOLLAS RELLENAS DE JAMÓN Y CARNE.....	81
CHAMPIÑONES EN SALSA.....	82
CHARLOTA DE BERENJENAS Y MOLLEJAS.....	82
CÓCTEL DE ESPÁRRAGOS.....	83
COLES DE BRUSELAS CON JAMÓN.....	83
COLES DE BRUSELAS GRATINADAS.....	84
COLIFLOR AL AZAFRÁN.....	84
COLIFLOR CON BACALAO.....	85
COLIFLOR CON ESPINACAS.....	85
COLIFLOR CON JAMÓN.....	86
COLIFLOR CON MAHONESA.....	86
COLIFLOR CON VINAGRETA.....	87
COLIFLOR CON VINO DE MONTILLA.....	87
COLIFLOR GRATINADA CON PIÑONES.....	88
COLIFLOR REBOZADA.....	88
CREPES DE VERDURA.....	89
CREPES RELLENOS DE SETAS.....	89
EMPAÑADA DE ALCACHOFAS.....	91
EMPAÑADILLAS DE VERDURAS.....	91
ENDIBIAS BRASEADAS.....	92
ENDIBIAS CON SALSA DE QUESO.....	92
ENDIBIAS GRATINADAS CON MEJILLONES.....	92
ENSALADA DE POCHAS.....	93
ESCABECHE DE GUISEANTES.....	93
ESCALIVADA.....	94
ESPÁRRAGOS BLANCOS Y VERDES A LA PLANCHA.....	94
ESPÁRRAGOS CON BECHAMEL.....	95
ESPÁRRAGOS CON SALMÓN.....	95
ESPÁRRAGOS EN CAZUELA.....	96
ESPINACAS A LA CREMA.....	96
ESPINACAS CON GAMBAS.....	97
ESPINACAS EN SALSA.....	97
FRITADA DE PIMIENTOS.....	98
GUISEANTES CON ALMEJAS.....	98
GUISEANTES CON GAMBAS.....	98
GUISEANTES CON HUEVOS ESCALFADOS.....	99
GUISEANTES CON MOLLEJAS.....	99
HABAS A LA SALMANTINA.....	100
HABAS CON CALABACÍN.....	100
HABAS CON GUISEANTES.....	100
HABAS FRESCAS CON SALMÓN AHUMADO.....	101
HABAS FRESCAS GUIADAS.....	101
HOJALDRE DE PUEROS.....	102
HOJALDRE DE VERDURAS.....	102
HOJALDRES DE ACELGA.....	103
JUDÍAS VERDES A LA ANDALUZA.....	103
JUDÍAS VERDES CON ESPÁRRAGOS.....	104
JUDÍAS VERDES CON GAMBAS.....	104
JUDÍAS VERDES CON JAMÓN.....	104
JUDÍAS VERDES CON MEJILLONES.....	105

JUDÍAS VERDES CON SALSA ESPAÑOLA.....	105
JUDÍAS VERDES CON TOMATE.....	106
JUDÍAS VERDES EN SALSA.....	106
JUDÍAS VERDES SALTEADAS.....	106
LASAÑA DE PIMIENTOS VERDES Y ROJOS.....	107
MENESTRA DE ESPÁRRAGOS Y PENCAS.....	107
MENESTRA DE VERDURAS REBOZADAS.....	108
NABOS GRATINADOS.....	108
PANACHÉ DE VERDURAS.....	109
PASTEL DE ALCACHOFAS.....	110
PASTEL DE CALABAZA.....	110
PASTEL DE ESPINACAS CON CREMA DE LENTEJAS.....	111
PASTEL DE PUERROS CON TOMATE.....	111
PASTEL DE VERDURAS.....	112
PENCAS DE ACELGAS CON GAMBAS.....	112
PENCAS MOZÁRABES.....	113
PIMIENTOS RELLENOS EN HOJALDRE.....	113
PIMIENTOS VERDES RELLENOS.....	114
PISTO A LA ASTURIANA.....	114
PISTO DE CALAHORRA.....	114
PISTO MANCHEGO.....	115
POCHAS CON ALAS DE PATO CONFITADAS.....	115
POCHAS CON ALMEJAS.....	116
PORRUSALDA.....	116
PUERROS CON BECHAMEL.....	116
PUERROS CON JAMÓN.....	117
PUERROS EN VINAGRETA.....	117
QUICHE DE ESPÁRRAGOS.....	118
RAGÚ DE JUDÍAS VERDES.....	118
ROLLITOS DE ENDIBIAS.....	119
SAN JACOBOS DE CALABACÍN.....	119
SETAS GRATINADAS.....	120
TARTA DE ENDIBIAS.....	120
TARTA DE REQUESÓN CON VERDURAS.....	120
TARTA DE TOMATE.....	121
TARTALETAS DE TOMATE Y MOSTAZA.....	122
TARTALETAS DE VERDURA.....	122
TERRINA DE VERDURAS CON QUESO.....	123
TOMATES CON HUEVOS AL HORNO.....	124
TOMATES DOS GUSTOS.....	124
TOMATES NEVADOS.....	125
TOMATES RELLENOS DE ATÚN.....	125
TOMATES RELLENOS DE POLLO.....	126
VERDURITAS CRUDAS.....	126
VOLOVANES DE SETAS.....	127
ZANAHORIAS CON BACALAO.....	127
ZANAHORIAS CON PANCETA.....	128
 PATATAS.....	129
ALBÓNDIGAS DE PATATA.....	130
CESTITAS DE PURÉ DE PATATA.....	130
ENSALADA DE PATATAS ASADAS.....	131
ESTOFADO DE PATATAS CON COSTILLAR DE CERDO.....	131
NIDOS DE PATATAS.....	132
PATATAS A LA ARAGONESA.....	132
PATATAS A LA CAZUELA.....	133

PATATAS A LA ESPAÑOLA.....	134
PATATAS A LA RIOJANA.....	134
PATATAS AL HORNO.....	135
PATATAS CON ALMEJAS GRATINADAS.....	135
PATATAS CON BACALAO.....	136
PATATAS CON ESPINACAS Y BACALAO.....	136
PATATAS CON GAMBAS Y ESPINACAS.....	137
PATATAS CON HINOJO Y HABAS.....	137
PATATAS CON QUESO.....	138
PATATAS CON RAPE.....	138
PATATAS CON SALSA DE BERROS.....	139
PATATAS CON VINAGRETA PICANTE.....	139
PATATAS EN SALSA VERDE CON ALMEJAS.....	140
PATATAS GRATINADAS.....	140
PATATAS GUIADAS.....	141
PATATAS MEDITERRÁNEAS.....	141
PATATAS RELLENAS.....	142
PATATAS RELLENAS DE CHISTORRA.....	142
PATATAS SALTEADAS.....	142
PIMIENTOS RELLENOS DE PATATA.....	143
SORPRESAS DE PATATA.....	143
SUFLÉ DE PATATA Y SALCHICHAS.....	144
TARTA DE PATATA Y CEBOLLA.....	144

 ARROCES.....	145
ARROZ A LA MARINERA.....	146
ARROZ A LA MILANESA.....	146
ARROZ A LA ZAMORANA.....	147
ARROZ AL CAVA.....	147
ARROZ AL FORN.....	148
ARROZ BLANCO CON UVAS.....	148
ARROZ CON ALMEJAS.....	149
ARROZ CON CALABACINES.....	149
ARROZ CON CALAMARES AL AZAFRÁN.....	150
ARROZ CON CHAMPIÑONES.....	150
ARROZ CON CORDERO.....	151
ARROZ CON EMBUTIDOS.....	151
ARROZ CON MEJILLONES.....	152
ARROZ CON VERDURAS Y ALMEJAS.....	152
ARROZ CON VERDURAS Y RABO.....	153
ARROZ CUATRO DELICIAS.....	153
ARROZ FAMILIAR.....	154
ARROZ FRITO.....	154
ARROZ GRATINADO.....	155
ARROZ HERVIDO EN SALSA VERDE.....	155
ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS.....	156
ARROZ NEGRO CON CALAMARES.....	156
ARROZ PESCADOR.....	157
EMPEDRAT.....	157
ENSALADA DE ARROZ.....	158
ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL CON PIÑA.....	158
ENSALADA DE ARROZ Y PLÁTANO.....	159
PAELLA DE CONEJO.....	159
PAELLA SENCILLA.....	160
POTAJE DE ARROZ CON GARBANZOS.....	160

PASTAS.....	161
CANELONES DE BONITO.....	162
CANELONES DE CARNE.....	162
CANELONES DE ESPINACAS.....	163
CANELONES DE MEJILLONES.....	164
CANELONES REBOZADOS.....	165
CANELONES RELLENOS DE PATÉ.....	165
CANELONES RELLENOS DE PESCADO.....	166
CANELONES RELLENOS DE VERDURAS.....	166
CINTAS A LA CREMA.....	167
CINTAS CON TOMATE Y QUESO.....	167
CINTAS CON VERDURAS.....	168
CODITOS CON BRÓCOLI.....	168
ENSALADA DE MACARRONES.....	169
ENSALADA DE PASTA DE COLORES.....	169
ENSALADA DE PASTA Y BONITO FRESCO.....	170
ENSALADA DE PASTA Y CORDERO.....	170
ESPAQUETIS A LA ALBAHACA.....	171
ESPAQUETIS CON CIRUELAS PASAS.....	171
ESPAQUETIS CON GAMBAS Y ESPINACAS.....	172
ESPAQUETIS CON HUEVO.....	172
ESPAQUETIS CON KOKOTXAS.....	172
ESPIRALES CON ANCHOAS.....	173
ESPIRALES CON MOLLEJAS DE PATO.....	173
FIDEOS CON ALMEJAS.....	174
HOJALDRE RELLENO.....	174
LASAÑA DE ATÚN.....	175
LASAÑA DE CALABACINES.....	175
LASAÑA DE PESCADO Y MARISCO.....	176
LASAÑA DE PRIMAVERA.....	176
LASAÑA DE VERDURAS.....	177
LASAÑA FRÍA DE VERANO.....	178
MACARRONES AL QUESO.....	178
MACARRONES CON BACALAO.....	179
MACARRONES CON CARNE.....	179
MACARRONES CON LECHE.....	180
MACARRONES CON TOMATE.....	180
MACARRONES MARINEROS.....	180
PASTA CON HABAS.....	181
PASTA CON MARISCO Y PIÑONES.....	181
PASTA CON NATA Y ACEITUNAS NEGRAS.....	182
PASTA CON OREJA DE CERDO.....	182
PASTA CON SETAS.....	183
PASTA PICANTITA.....	183
PASTA SALTEADA CON ATÚN.....	184
PASTA SALTEADA CON SETAS Y HUEVO ESCALFADO.....	184
PASTEL DE PASTA.....	185
PIZZA A TU GUSTO.....	185
PIZZA DE BONITO Y QUESO.....	186
PIZZA DE BRÓCOLI.....	186
PIZZA DE RABO DE VACA.....	187
PIZZA MARINERA.....	187
PIZZA NAPOLITANA.....	188
PIZZAS FALSAS.....	188
RAVIOLIS CON SALSA DE PIMIENTOS.....	188

SALTEADO DE PASTA Y VERDURAS.....	189
TALLARINES A LA BOLOÑESA.....	189
TALLARINES CON CARNE.....	190
TALLARINES CON PESCADO.....	190
TALLARINES REVUELTOS.....	191
VOLOVÁN DE PASTA.....	191
LEGUMBRES.....	193
ALUBIAS.....	194
ALUBIAS BLANCAS CON CALAMARES.....	194
ALUBIAS BLANCAS CON CHORICEROS.....	195
ALUBIAS BLANCAS CON JUDÍAS.....	195
ALUBIAS BLANCAS CON SANGRECILLAS.....	196
ALUBIAS BLANCAS CON VIEIRAS.....	196
ALUBIAS BLANCAS FRITAS.....	197
ALUBIAS CON CALABAZA.....	197
ALUBIAS CON COLA DE CERDO.....	198
ALUBIAS CON PURÉ DE BERZA.....	198
ALUBIAS CON ZANCARRÓN DE CORDERO.....	199
ALUBIAS ESTOFADAS.....	199
ALUBIAS NEGRAS CON BOLITAS DE CARNE.....	200
ALUBIAS NEGRAS CON VERDURAS.....	200
COCIDO DE ALUBIAS BLANCAS.....	201
ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS.....	201
ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS CON BACALAO.....	202
JUDÍAS BLANCAS CON ALAS DE PATO.....	202
JUDÍAS BLANCAS EN ENSALADA TIBIA.....	203
JUDÍAS ESTOFADAS CON TOMILLO.....	203
JUDÍAS GUIADAS.....	204
POTAJE CANARIO.....	204
POTAJE DE ALUBIAS COLORADAS CON BACALAO.....	205
GARbanzos.....	206
BOLITAS DE GARbanzos.....	206
ENSALADA DE GARbanzos PELADOS.....	207
ENSALADA DE GARbanzos Y SARDINAS.....	207
GARbanzos AL AZAFRÁN.....	208
GARbanzos CON ALMEJAS.....	208
GARbanzos CON ARROZ Y ESPINACAS.....	209
GARbanzos CON BACALAO.....	209
GARbanzos CON MEJILLONES.....	210
GARbanzos CON POLLO EN ESCABECHE.....	210
GARbanzos CON SALMÓN.....	211
GARbanzos CON TOMATES.....	211
GARbanzos CON TORTAS DE PAN.....	212
GARbanzos CON TORTELINIS.....	212
GARbanzos CON TROPIEZOS.....	213
GARbanzos FRITOS CON HUEVOS.....	213
POTAJE CASTELLANO.....	214
LENTEJAS.....	215
ENSALADA DE LENTEJAS.....	215
LENTEJAS CON ALITAS DE POLLO.....	216

LENTEJAS CON CUELLOS DE CORDERO.....	216
LENTEJAS CON FOIE GRAS.....	217
LENTEJAS CON MOLLEJAS.....	217
LENTEJAS CON VERDURAS.....	218
LENTEJAS GUIADAS.....	218
LENTEJAS POSADERAS.....	219
 OTRAS LEGUMBRES.....	220
ENSALADA DE JUDÍAS BLANCAS Y SQJA .....	220
ENSALADA DE LEGUMBRES CON JAMÓN .....	220
HABAS SECAS CON PULPO.....	221
POTAJE CON BACALAO.....	221
 <b>SOPAS Y CREMAS.....</b>	<b>223</b>
CALDO GALLEG.....	224
CONSUMÉ AL AROMA DE AJO.....	224
CONSUMÉ CON PASTA.....	225
CONSUMÉ FRÍO.....	225
CREMA DE ACELGAS CON PENCAS.....	226
CREMA DE APIO.....	226
CREMA DE CALABACÍN CON SALMÓN.....	227
CREMA DE CALABAZA.....	227
CREMA DE CEBOLLA.....	228
CREMA DE CHAMPIÑONES.....	228
CREMA DE COLIFLOR.....	229
CREMA DE ESPÁRRAGOS CON ALMEJAS.....	229
CREMA DE ESPÁRRAGOS CON VIEIRAS.....	230
CREMA DE GUISEANTES CON TROPIEZOS.....	230
CREMA DE LENTEJAS CON CODORNICES.....	231
CREMA DE MEJILLONES.....	231
CREMA DE NÍSPEROS.....	232
CREMA DE PAVO.....	232
CREMA DE PUERROS CON ESPÁRRAGOS.....	233
GAZPACHO DE TRIGUEROS.....	233
PURÉ DE APIO Y ZANAHORIA.....	234
PURÉ DE BERENJENAS.....	234
PURÉ DE LEGUMBRES CON REFRITO.....	235
PURÉ DE ORTIGAS.....	235
SOPA CASERA.....	236
SOPA CON HUEVO Y PIMENTÓN.....	236
SOPA CREMOSA DE CALABACÍN.....	236
SOPA DE AGUACATE.....	237
SOPA DE ARROZ.....	237
SOPA DE ARROZ CON CALDO.....	238
SOPA DE ARROZ CON RAPE.....	238
SOPA DE AZAFRÁN.....	239
SOPA DE BERROS.....	239
SOPA DE BONITO.....	240
SOPA DE CALABAZA.....	240
SOPA DE CEBOLLA.....	240
SOPA DE CEBOLLA CON FIDEOS.....	241
SOPA DE COLIFLOR.....	241
SOPA DE ESPÁRRAGOS CON GAMBAS.....	242
SOPA DE GARBANZOS.....	242
SOPA DE HIGADILLOS.....	243

SOPA DE LENTEJAS CON ARROZ.....	243
SOPA DE MELÓN Y GAMBAS.....	243
SOPA DE PASTA.....	244
SOPA DE PESCADO.....	244
SOPA DE TAPIOCA.....	245
SOPA DE TOMATE.....	245
SOPA DE TOMATE CAMPESTRE.....	246
SOPA DE ZANAHORIAS.....	246
SOPA FRÍA DE PEPINO.....	247
SOPA FRÍA DE TOMATE A LAS FINAS HIERBAS.....	247
SOPA ITALIANA DE VERDURAS.....	248
SOPA JULIANA DE AVE.....	248
SOPA RÁPIDA DE VERDURAS.....	249
SOPA RIOJANA.....	249
SOPA SALAMANDROÑA.....	250
SOPA SENCILLA.....	250
SOPA TROPICAL.....	251
SOPAS DE AJO TOSTADAS.....	251
VICHYSSOISE AL AROMA DE APIO.....	252
 <b>HUEVOS.....</b>	<b>253</b>
CAZUELITAS DE HUEVOS ESCONDIDOS.....	254
HUEVOS A LA REINA.....	254
HUEVOS AL PLATO.....	255
HUEVOS COCIDOS GRATINADOS.....	255
HUEVOS CON ESPÁRRAGOS.....	256
HUEVOS CON JAMÓN Y SALSA HOLANDESA.....	256
HUEVOS CON SALSA BRETONA.....	257
HUEVOS EN CAZUELA CON TOMATE.....	257
HUEVOS ESCALFADOS CON CHAMPIÑONES.....	258
HUEVOS ESCALFADOS Y GRATINADOS.....	258
HUEVOS FLORENTINA.....	259
HUEVOS FRITOS CON CHORIZO EN BRICK.....	259
HUEVOS TEMPLADOS CON GELATINA.....	260
REVUELTO DE ANCHOAS Y ESPÁRRAGOS.....	260
REVUELTO DE ARROZ CON TROPIEZOS.....	261
REVUELTO DE BACALAO CON SALSA DE CALAMARES.....	261
REVUELTO DE ESPÁRRAGOS Y PANCETA.....	262
REVUELTO DE GAMBAS Y SETAS CON PIMIENTOS DEL PIQUILLO.....	262
REVUELTO DE HIGADILLOS Y MOLLEJAS DE POLLO .....	263
REVUELTO DE JAMÓN SERRANO .....	263
REVUELTO DE LANGOSTINOS CON ACELGAS.....	264
REVUELTO DE MOLLEJAS CONFITADAS.....	264
REVUELTO DE PISTO.....	264
REVUELTO DE SALMÓN Y AJOS FRESCOS.....	265
REVUELTO DE SESOS.....	265
REVUELTO DE VERDURAS.....	266
TORTILLA AL ESTILO DE BURGOS.....	266
TORTILLA DE ANCHOAS.....	267
TORTILLA DE CALABACÍN.....	267
TORTILLA DE COLIFLOR.....	267
TORTILLA DE TOMATE.....	268
TORTILLA ESPECIAL DE PATATA.....	268
TORTILLA RELLENA DE BACALAO.....	269
TORTILLA SACROMONTE.....	269
VOLOVANES CON HUEVO.....	270

CARNES.....	271
VACUNO .....	272
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES.....	272
ALBÓNDIGAS DE QUESO .....	272
BRAZO DE TERNERA RELLENO.....	273
BROCHETA DE CARNE .....	274
CALDERILLO .....	274
CALLOS Y MORROS EN SALSA.....	274
CARAJACA.....	275
CARNE MECHADA.....	276
CARPACCIO DE TERNERA CON QUESO .....	276
CARRILLERAS CON SALSA DE QUESO.....	277
CHULETAS GRATINADAS CON QUESO.....	277
COSTILLA DE TERNERA ASADA.....	278
ESCALOPE MILANESA.....	278
ESCALOPES DE TERNERA CON SALSA DE ALMENDRAS.....	279
ESTOFADO DE RABO DE VACA.....	279
ESTOFADO DE TORO CON VERDURAS.....	280
FALDA DE TERNERA AL HORNO .....	280
FALDA DE TERNERA ESTOFADA.....	281
FILETES DE HÍGADO RELLENOS .....	281
FILETES SORPRESA.....	282
FRICANDÓ DE TERNERA.....	282
GUIOTE DE RABO.....	283
HAMBURGUESAS AL JEREZ .....	283
HAMBURGUESAS SORPRESA.....	284
HÍGADO DE VACA A LA MOSTAZA.....	284
LENGUA DE TERNERA A LA JARDINERA .....	284
LENGUA DE TERNERA EN SALSA.....	285
LENGUA EN SALSA DE MOSTAZA.....	285
LONCHITAS DE TERNERA AL TXAKOLÍ .....	286
MOLLEJAS DE TERNERA AL CAVA .....	286
PIMIENTOS RELLENOS DE RABO.....	287
PINCHOS DE HÍGADO .....	287
REDONDO FRÍO CON ENSALADILLA .....	288
RÍÑONCITOS FRITOS.....	288
ROLLITOS DE CARNE Y QUESO A LA PIMIENTA VERDE .....	289
SAN JACOBOS DE HÍGADO.....	289
SESOS CON SALSA DE TOMATE .....	290
SESOS DE TERNERA A LA PIMIENTA VERDE .....	290
SESOS REBOZADOS EN FRITADA .....	291
TERNERA FRÍA A LA BILBAÍNA.....	291
CERDO .....	292
CERDO CON GUARNICIÓN DE FRUTAS .....	292
CHULETAS CON SALSA ESPAÑOLA Y TUÉTANO.....	293
CHULETAS DE CERDO CON MEMBRILLO .....	293
CHULETAS DE CERDO CON MIEL.....	294
CHULETAS DE CERDO CON SALSA DE PEREJIL .....	294
CHULETAS DE CERDO CON SALSA DE TUÉTANO .....	295
CHULETAS RELLENAS .....	295
CINTA DE CERDO ASADA CON COSTRA DE SAL .....	296
CODILLO ASADO .....	296

COSTILLA DE CERDO AL TOMILLO .....	297
COSTILLA DE CERDO ASADA.....	297
EMPAÑADILLAS DE CERDO.....	298
ENSALADA DE SOLOMILLO .....	298
FLAMENQUINES.....	299
JAMÓN ASADO CON SALSAS .....	299
JAMÓN SERRANO CON SALSA HOLANDESA .....	300
JAMÓN SERRANO RELLENO.....	300
LASAÑA DE JAMÓN SERRANO .....	301
LENGUA DE CERDO EN FRITADA .....	301
LENGUA DE CERDO ENCEBOLLADA .....	302
LOMO DE CERDO A LA CREMA .....	302
LOMO DE CERDO AL AROMA DE VODKA .....	303
LOMO DE CERDO ASADO .....	303
LOMO DE CERDO CON ALMENDRAS .....	304
MAGRAS DE JAMÓN CON TOMATE .....	304
MANITAS DE CERDO EN FRITADA .....	305
MANITAS DE CERDO GUIADAS .....	305
MANITAS DE CERDO RELLENAS .....	306
MEDALLONES DE CERDO .....	306
PATÉ CASERO .....	307
PINCHOS MORUNOS .....	308
QUICHE DE JAMÓN .....	308
ROLLITOS DE JAMÓN .....	309
SAN JACOBOS DE CERDO .....	309
SOLOMILLITOS DE CERDO AL CAVA .....	309
SOLOMILLO A LA NORMANDA .....	310
SOLOMILLO DE CERDO AL JEREZ .....	310
SOLOMILLO DE CERDO CON CEBOLLA CONFITADA .....	311
SOLOMILLO DE CERDO CON CIRUELAS .....	311
TERRINA DE JAMÓN COCIDO .....	312
 CORDERO .....	313
ASADURILLA DE CORDERO AL VINO BLANCO .....	313
BROCHETAS DE CORDERO .....	314
CHULETILLAS DE CORDERO A LA GABARDINA .....	314
CHULETITAS DE CORDERO A LA PARRILLA .....	315
CHULETITAS DE CORDERO CON MANZANAS .....	315
CHULETITAS DE CORDERO CON SALSA CAZADORA .....	316
CHULETITAS DE CORDERO ENCEBOLLADAS .....	316
COCHIFRITO .....	317
CORDERO AL CHILINDRÓN .....	317
CORDERO AL TOMILLO .....	318
CORDERO ASADO AL VINAGRE .....	318
CORDERO CON PATATAS .....	319
CORDERO CON SETAS .....	319
CORDERO EN SALSA DE CHORICEROS .....	320
COSTILLAR DE CORDERO AL ROMERO .....	320
GUISO DE CORDERO .....	321
HÍGADO DE CORDERO SALTEADO .....	321
MANITAS DE CORDERO CON RABO DE VACA .....	322
MANITAS DE CORDERO EN SALSA .....	322
MOLLEJAS DE CORDERO AL AJILLO .....	323
PIERNA DE CORDERO A LA NARANJA .....	323
PIERNA DE CORDERO SALTEADA .....	324

RIÑONES DE CORDERO AL VINO TINTO CON PASTA.....	324	POLLO A LA JARDINERA.....	353
RIÑONES DE CORDERO ENCEBOLLADOS .....	325	POLLO A LA MOSTAZA.....	353
SORPRESAS DE MOLLEJAS Y PISTO.....	325	POLLO A LA NARANJA.....	354
<b>CONEJO.....</b>	<b>326</b>	POLLO ADOBADO .....	354
CONEJO A LA CERVEZA.....	326	POLLO ASADO CON PANCETA.....	355
CONEJO A LA JARDINERA.....	327	POLLO ASADO CON PERAS .....	355
CONEJO AL AZAFRÁN.....	327	POLLO ASADO CON TOMATES.....	356
CONEJO CON ACEITUNAS.....	328	POLLO CON BERROS.....	356
CONEJO CON ALCACHOFAS.....	328	POLLO CON GUISANTES .....	357
CONEJO CON ARROZ Y PIMENTOS.....	329	POLLO CON PASTA.....	357
CONEJO CON CIRUELAS PASAS.....	329	POLLO CON PIMENTOS ROJOS .....	358
CONEJO CON LENTEJAS.....	330	POLLO CON PIÑA .....	358
CONEJO CON MOSTAZA.....	330	POLLO CON UVAS.....	359
CONEJO CON NUECES.....	331	POLLO CON VERDURAS .....	359
CONEJO CON PISTO.....	331	POLLO EN ESCABECHE .....	360
CONEJO DE MONTE CON MENESTRA.....	332	POLLO ESCALFADO A LA SIDRA.....	360
CONEJO EN ADOBOS.....	332	POLLO ESTOFADO DE LAS PALMAS.....	361
CONEJO PICANTE.....	333	POLLO GUISADO CON CERVEZA.....	361
GUISO DE CONEJO CON MAJADO.....	333	POLLOS TOMATEROS A LA PARRILLA.....	362
<b>AVES Y CAZA.....</b>	<b>335</b>	ROLLITOS DE POLLO .....	362
AVES DE CORRAL: POLLO Y PAVO .....	336	SALPICÓN DE POLLO Y CERDO .....	363
ALAS DE POLLO AL AJILLO.....	336	SAN JACOBOS DE PAVO .....	363
ALAS DE POLLO AL BRANDY.....	337	SUPREMAS DE POLLO CON PLÁTANOS.....	364
ALAS DE POLLO CON BROCHETAS DE PIMENTO Y TOMATE .....	337		
ALAS DE POLLO CON JAMÓN.....	338		
ALBÓNDIGAS DE POLLO.....	338		
BROCHETAS DE CHAMPIÑONES Y POLLO.....	339		
BROCHETAS DE POLLO EN ADOBOS.....	339		
CÓCTEL DE POLLO Y MARISCO.....	340		
GUIZO DE POLLO CON PATATAS.....	340		
MUSLOS DE PAVO AL LIMÓN.....	341		
MUSLOS DE PAVO ESTOFADOS.....	341		
MUSLOS DE PAVO RELLENOS.....	342		
MUSLOS DE POLLO A LA BARBACOA.....	342		
MUSLOS DE POLLO GUISADOS.....	343		
MUSLOS DE POLLO PICANTES.....	343		
MUSLOS DE POLLO RELLENOS.....	344		
PAVO CON CALABACÍN.....	344		
PAVO EN ESCABECHE A LA ANTIGUA.....	345		
PECHUGA DE PAVO CON MOSTAZA.....	346		
PECHUGA DE PAVO CON PIMENTOS.....	346		
PECHUGAS DE PAVO CON PURÉ DE CASTAÑAS.....	347		
PECHUGAS DE PAVO EN SALSA.....	347		
PECHUGAS DE POLLO AGRIDULCES.....	348		
PECHUGAS DE POLLO AL OPORTO.....	348		
PECHUGAS DE POLLO CON CHAMPIÑONES .....	349		
PECHUGAS DE POLLO RELLENAS.....	349		
PECHUGAS DE POLLO VILLEROI.....	350		
PIMENTOS RELLENOS DE POLLO Y PAVO.....	350		
POLLO A LA ANDALUZA.....	351		
POLLO A LA CANELA.....	352		
POLLO A LA FLORENTINA.....	352		
<b>CAZA.....</b>	<b>365</b>		
BECADAS AL COSTRÓN.....	365		
BROCHETAS DE PALOMA Y PERDIZ.....	366		
CIVET DE LIEBRE.....	366		
CODORNICES A LA SEGOVIANA.....	367		
CODORNICES CON CAMISA VERDE .....	367		
CODORNICES CON TOMATE.....	368		
CODORNICES CON UVAS.....	368		
CODORNICES EN FRITADA.....	369		
CODORNICES ESCABECHADAS .....	369		
CODORNICES SALTEADAS.....	370		
ENSALADA DE PERDICES CON GAZPACHO.....	370		
JABALÍ ESTOFADO.....	371		
LOMO DE JABALÍ MARINADO.....	371		
MAGRET DE PATO A LA PARRILLA.....	372		
MAGRET DE PATO CON VINO ESPUMOSO .....	372		
PALOMA ASADA.....	373		
PALOMA CON VINAGRE .....	373		
PALOMA RELLENA .....	374		
PALOMAS AL VINO TINTO .....	374		
PATO A LA NARANJA.....	375		
PATO ASADO .....	376		
PECHUGA DE PATO A LA MIEL .....	376		
PERDICES CON CHOCOLATE .....	377		
PERDICES RELLENAS .....	377		
PERDIZ EN ENSALADA CON ATÚN .....	378		
PERDIZ ESTOFADA .....	378		
<b>PESCADOS Y MARISCOS .....</b>	<b>379</b>		
ALBÓNDIGAS DE BACALAO EN SALSA .....	380		
ALBÓNDIGAS DE VERDEL EN SALSA VERDE .....	380		

ALMEJAS AL HORNO .....	381
ALMEJAS CON ESPINACAS .....	381
ANCHOAS A LA CAZUELA CON CEBOLLA .....	382
ANCHOAS AL PAPILLOTE .....	382
ANCHOAS RELLENAS .....	382
ATÚN AROMÁTICO .....	383
ATÚN ASADO .....	383
ATÚN EN FRITADA CON VINAGRE .....	384
BACALAO AJOARRERO .....	384
BACALAO AL ALIOLI .....	385
BACALAO AL PILPIL .....	385
BACALAO CON MIGAS .....	386
BACALAO CON SALSA DE PIMIENTOS VERDES .....	386
BACALAO CON TOMATE .....	387
BACALAO CON VINAGRETA .....	387
BACALAO FRESCO AL HORNO .....	388
BACALAO FRESCO CON SALSA TÁRTARA .....	388
BACALAO MECHADO .....	389
BESUGO AL HORNO .....	389
BOCADITOS DE ANCHOAS CON TOMATE .....	390
BONITO CON PIMENTO VERDE .....	390
BONITO CON SALSA DE CHIPIRÓN .....	391
BONITO ENCEBOLLADO .....	391
BONITO FRESCO AL JEREZ .....	392
BONITO MACERADO .....	392
BOQUERONES MÁLAGUEÑOS .....	392
BROCHETAS DE PESCADO Y VERDURAS .....	393
BUÑUELOS DE BACALAO .....	393
CABALLA EN ADOBO .....	394
CABALLA Y MEJILLONES EN VINAGRETA CALIENTE .....	394
CALAMARES A LA VINAGRETA NEGRA .....	395
CALAMARES AL VINO BLANCO .....	395
CALAMARES CON PATATAS .....	396
CALAMARES EN SU TINTA .....	396
CALAMARES FRITOS .....	397
CARPA AL AZAFRÁN CON ALMEJAS .....	397
CARPACCIO DE ATÚN FRESCO .....	398
CARRILLERAS DE RAPE CON CALABACÍN .....	398
CAZÓN CON PANCETA .....	399
CAZUELA DE CABALLA CON FIDEOS .....	399
CAZUELA DEL PESCADOR .....	400
CHICHARRO A LA MOSTAZA .....	400
CHICHARRO BELLAVISTA .....	401
CHICHARRO CON TOMATE AL HORNO .....	401
COGOTE DE SALMÓN AL HORNO .....	402
COLAS DE RAPE ASADAS CON VINAGRE .....	402
CONGRI A LA SIDRA .....	403
CONGRI AL AZAFRÁN .....	403
CONGRI AL PIMENTÓN .....	404
CONGRI CON PATATAS Y ALMEJAS .....	404
CONGRI CON TOMATE .....	405
CONGRI DE PRIMAVERA .....	405
CROQUETAS DE ATÚN .....	406
DELICIAS DE BONITO .....	406
EMPAÑADA DE ATÚN .....	407
ENSALADA DE BACALAO .....	407

ENSALADA DE BONITO FRESCO CON ANCHOAS Y QUESO .....	408
ENSALADA DE CHIPIRONES Y ATÚN .....	408
ENSALADA DE PULPO .....	409
ENSALADA DE TOMATE CON BONITO MARINADO .....	409
ENSALADA TEMPLADA DE RAPE .....	410
ENSALADA TIBIA DE VIEIRAS .....	410
ESCALIVADA CON BACALAO .....	411
ESCALOPES DE MERO AL TOMILLO .....	411
ESCALOPES DE SALMÓN CON CREMA DE JUDÍAS VERDES .....	412
ESPUMA DE LANGOSTINOS .....	412
FANECA CON CREMA DE MEJILLONES .....	413
FANECA CON SETAS Y ALCACHOFAS .....	413
FANECA EN SALSA .....	414
FILETES DE GALLO AL HINOJO .....	414
FILETES DE GALLO AL VINO BLANCO .....	415
FILETES DE GALLO FLORENTINA .....	415
FILETES DE GALLO RELLENOS DE ESPÁRRAGOS .....	416
FILETES DE PESCADILLA RELLENOS .....	416
FILETES DE VERDEL AL VINO BLANCO .....	417
FRITOS MIXTOS DEL MAR .....	417
GALLINETAS CON PATATAS .....	418
GALLO A LA PARRILLA .....	418
GALLO CON SETAS .....	419
GALLOS A LA MOLINERA .....	419
GALLOS CON SALSA DE ALMEJAS .....	420
GAMBAS AL AJILLO .....	420
GUISO DE BACALAO .....	420
GUISO DE MEJILLONES .....	421
HOJALDRE DE SALMÓN .....	422
ITXASKABRA AL AROMA DE PIMENTÓN .....	422
JUREL CON ANCHOAS .....	423
KOKOTXAS CLUB RANERO .....	423
KOKOTXAS CON REFRITO PICANTE .....	424
KOKOTXAS DE BACALAO CON GUISANTES .....	424
LANGOSTINOS AL HORNO .....	425
LASAÑA DE ANCHOAS Y TOMATE .....	425
LENGUADO AL HORNO .....	426
LENGUADO EN SU JUGO .....	426
LOCHA AL VAPOR CON CREMA DE VERDURAS .....	427
LUBINA DEL NORTE .....	427
MARMITAKO DE BONITO .....	428
MEJILLONES A LA MARINERA .....	428
MEJILLONES A LA PIMENTA VERDE .....	429
MEJILLONES AL HORNO .....	429
MEJILLONES AL JEREZ .....	430
MEJILLONES CON PATATAS .....	430
MEJILLONES CON QUESO GRATINADOS .....	431
MEJILLONES CONCASSÉ .....	431
MEJILLONES EN FRITADA .....	432
MEJILLONES RELLENOS .....	432
MERLUZA AL CURRY .....	433
MERLUZA AL HORNO .....	433
MERLUZA BELLAVISTA .....	434
MERLUZA CON MARISCO .....	434
MERLUZA EN AJADA A LA GALLEGA .....	435
MERLUZA EN SALSA ROJA .....	435

MERO A LA NARANJA.....	436
MERO AL ESTILO CANARIO.....	436
MERO AL VINO BLANCO.....	437
MERO CON SOFRITO DE TOMATE.....	437
MERO EN PAPILLOTE.....	438
MIXTO DE PESCADO CON PASTA.....	438
MOJARRA EN ADOBO.....	439
MOJARRA EN SALSA A LA RIOJANA.....	439
MOUSSE DE PESCADO Y PIMIENTOS.....	440
PASTEL DE GAMBAS Y MEJILLONES.....	440
PASTEL DE PESCADO.....	441
PASTELITOS DE BONITO Y PIMIENTOS.....	441
PERLÓN COCIDO EN SALSA.....	442
PERLÓN EN SALSA VERDE.....	442
PESCADILLA A LA RABIOSA.....	443
PESCADILLA ASADA.....	443
PESCADILLA CON PISTO.....	444
PESCADILLA CON SETAS.....	444
PESCADILLA ENCEBOLLADA.....	445
PESCADILLA RELLENA.....	445
PESCADILLAS CON CREMA DE QUESO.....	446
PESCADITO FRITO.....	446
PESCADO EN HOJALDRE.....	447
PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE CALAMARES.....	447
PIMIENTOS RELLENOS DE PESCADILLA.....	448
PINCHOS DE PESCADO CON REFRITO.....	448
PINTARROJA A LA CASERA.....	449
PUDÍN DE PESCADO.....	449
PULPO GUISADO.....	450
RAPE A LA AMERICANA.....	450
RAPE ALANGOSTADO.....	451
RAPE CON ALMENDRAS.....	451
RAPE EN SALSA.....	452
RAPE RELLENO DE GAMBAS.....	452
RAYA A LA SIDRA.....	453
RAYA CON SALSA DE CEBOLLA.....	453
RAYA CON SALSA DE FRAMBUESA.....	454
RAYA CON SETAS Y GUISANTES.....	454
RODABALLO A LA GALLEGA.....	455
RODABALLO AL HORNO.....	455
RODABALLO MEDITERRÁNEO.....	456
RODAJAS DE MERLUZA AL AZAFRÁN.....	456
ROLLITOS DE GALLO.....	457
ALMÓNDIGAS A LA JARDINERA.....	457
ALMÓNDIGAS A LA PLANCHA CON VERDURAS.....	458
ALMÓNDIGAS AL VAPOR.....	458
ALMÓNDIGAS CON CREMA DE PUERROS.....	459
ALMÓNDIGAS CON PATATAS AL HORNO.....	459
ALMÓNDIGAS CON SALSA DE LIMÓN.....	460
ALMÓNDIGAS EN ESCABECHE.....	460
ALMÓNDIGAS FRESCO CON REFRITO DE SIDRA.....	461
ALMÓNDIGAS A LA MANTEQUILLA.....	461
ALMÓNDIGAS AL AZAFRÁN.....	461
ALMÓNDIGAS AL HORNO.....	462
ALMÓNDIGAS CON FRITADA DE CEBOLLA.....	462
ALMÓNDIGAS CON TOMATE.....	463

SALMONETES MARINADOS AL HORNO.....	463
SALMONETES SOBRE CREMA DE GUISANTES.....	464
SALPICÓN DE MEJILLONES.....	464
SAN JACOBOS DE ANCHOAS ALBARDADOS.....	465
SAN JACOBOS DE RAPE.....	465
SARDINAS AL HORNO.....	466
SARDINAS CON TOMATE.....	466
SARDINAS FRITAS.....	466
SARDINAS GUISADAS.....	467
SARDINAS REBOZADAS.....	467
SARDINAS RELLENAS.....	468
SARGO ASADO CON PATATAS PANADERA.....	468
TERRINA DE SALMÓN CON HABAS.....	469
TOLLA CON CEBOLLITAS.....	469
TRUCHAS A LA CAZUELA.....	470
TRUCHAS A LA NARANJA.....	470
TRUCHAS AL HORNO.....	471
TRUCHAS AL JEREZ.....	471
TRUCHAS CON CREMA DE BERROS.....	472
TRUCHAS ESCABECHADAS.....	472
TRUCHAS SEGOVIANAS.....	473
TXANGURRO AL HORNO.....	473
VENTRESCA DE BONITO AL ESTRACÓN.....	474
VERDEL Y CHICHARRO CON CERVEZA.....	474
VIEIRAS A LA GALLEGA.....	475
VIEIRAS CON COSTRA DE HOJALDRE.....	475
VIEIRAS CON QUESO.....	476
VIEIRAS RELLENAS.....	476
VOLOVANES DE MARISCO.....	477
ZARZUELA DE PESCADOS Y MARISCOS.....	477
<b>POSTRES.....</b>	<b>479</b>
ARROZ CON LECHE GRATINADO.....	480
ARROZ DULCE AL AZAFRÁN.....	480
BATIDO DE CHOCOLATE.....	481
BATIDO DE MACEDONIA.....	481
BATIDO DE PERAS.....	481
BATIDO DE PLÁTANO.....	482
BATIDO DE PLÁTANO CHOCOLATEADO.....	482
BATIDO DE VERANO.....	483
BIENMELLEVO.....	483
BISCUIT DE FRAMBUESAS.....	484
BIZCOCHO 1-2-3.....	484
BIZCOCHO CON DULCE DE LECHE.....	485
BIZCOCHO DE ALMENDRA.....	485
BIZCOCHO DE CAFÉ CON SALSA DE NARANJA.....	486
BIZCOCHO DE FRUTOS SECOS Y CAFÉ.....	486
BIZCOCHO DE PERA.....	487
BIZCOCHO DE YOGUR.....	487
BIZCOCHO DE YOGUR CON CHOCOLATE.....	488
BOMBA HELADA.....	488
BRAZO DE GITANO.....	489
BROCHETA DE FRUTAS.....	489
BUÑUELOS DE MANZANA.....	490
BUÑUELOS DE PLÁTANO.....	490
CARAMELO DE MIEL CON QUESO FRESCO.....	491

CÍTRICOS A LA MENTA .....	491
COMPOTA .....	492
COPA DE ESPUMA DE REQUESÓN .....	492
COPA DE LA CASA .....	493
COPA DE MELOCOTÓN .....	493
COPAS DE GALLETA Y MELOCOTÓN .....	494
CORONA DE FRESAS .....	494
CORONA DE LIMÓN CON PURÉ DE PLÁTANO .....	495
CREMA A LA CATALANA .....	496
CREMA CATALANA CON FRAMBUESAS .....	496
CREMA DE AGUACATE .....	497
CREPES DE NARANJA Y CREPES DE PASAS .....	497
CUAJADO DE NUEZ .....	498
CUP DE FRUTAS .....	498
CUP DE VINO .....	499
EMPAÑADILLAS DE FRUTAS .....	499
ENSALADA DE FRUTAS CON MIEL .....	500
ESPUMA DE PLÁTANO .....	500
EUSKALGOXO .....	501
FILLOAS .....	501
FLAN DE CAFÉ .....	502
FLAN DE CHOCOLATE CON CHANTILLY .....	502
FLAN DE COCO .....	502
FLAN DE DULCE DE LECHE .....	503
FLAN DE GUINDAS .....	503
FLAN DE MANZANA .....	504
FLAN DE NARANJA .....	504
FLAN DE PAN A LA CANELA .....	505
FLAN DE PAN CON MERMELADA .....	505
FLAN DE TOCINO CON MELOCOTÓN .....	506
FRITOS DULCES .....	506
FRUTA EN PAPILLOTE .....	507
FRUTAS CON YOGUR .....	507
FRUTAS ESCONDIDAS .....	508
GALLETAS DE CALABAZA .....	508
GALLETAS DE MAÍZ .....	509
HELADO DE BIZCOCHO Y AVELLANAS .....	509
HELADO DE PLÁTANO CON CHOCOLATE .....	510
HOJALDRE DE CREMA .....	510
HOJALDRE DE FRUTAS .....	511
HOJALDRE DE PASAS Y ALBARICOQUES .....	511
HOJALDRE FRUTADO .....	512
KIWIS GRATINADOS .....	512
LECHE ASADA CANARIA .....	513
LECHE CUAJADA .....	513
LECHE FRITA .....	514
LECHE FRITA CON NATILLAS .....	514
LIMONES RELLENOS .....	515
MACEDONIA DE PLÁTANOS .....	515
MANZANAS A LA CREMA .....	516
MANZANAS AL CARAMELO .....	516
MANZANAS AL VINO TINTO .....	516
MANZANAS ASADAS CON SALSA DE VINO .....	517
MANZANAS HORNEADAS .....	518
MELOCOTONES CON CREMA .....	518
MELOCOTONES CON CUAJADA .....	519

MELOCOTONES RELLENOS .....	519
MELÓN CON CANELA .....	520
MELÓN CON PLÁTANO .....	520
MONA DE PASCUA .....	520
MOUSSE DE CHOCOLATE .....	521
MOUSSE DE LIMÓN .....	521
MOUSSE DE NARANJA .....	522
MOUSSE DE TURRÓN .....	522
MOUSSE FÁCIL DE LIMÓN .....	522
NARANJAS CARAMELIZADAS .....	523
NARANJAS CON ACEITE DE OLIVA .....	523
NARANJAS CON MIEL .....	523
NARANJAS CON PLÁTANO Y CREMA .....	524
NARANJAS NEVADAS .....	524
NARANJAS RELLENAS .....	524
NARANJAS Y PLÁTANOS GRATINADOS .....	525
NATILLAS CON SUSPIROS .....	525
NÍSPEROS ASADOS .....	526
OREJAS .....	526
PANECILLOS DE ÁVILA .....	527
PAPARAJOTES .....	527
PASTEL DE BIZCOCHO Y PISTACHOS .....	528
PASTEL DE CHOCOLATE Y FRAMBUESAS .....	528
PASTEL DE GALLETAS .....	529
PASTEL DE NUECES .....	529
PASTEL DE PERAS .....	530
PASTEL DE QUESO CON KIWI Y PLÁTANO .....	530
PASTEL DE QUESO CON MELOCOTÓN .....	531
PASTEL DE UVA .....	531
PERAS A LA CREMA .....	532
PERAS AL VAPOR DE MENTA .....	532
PERAS CON CREMA AL CAFÉ .....	533
PERAS DULCES CON NATA .....	533
PINCHOS DE FRUTAS .....	534
PIÑA RELLENA .....	534
PLÁTANOS CON GALLETAS .....	535
PLÁTANOS CON NARANJA AL HORNO .....	535
PLÁTANOS FLAMBEADOS .....	536
PROFITEROLES CON CARAMELO Y CHOCOLATE .....	536
PUDÍN DE FRESAS .....	537
PUDÍN DE FRUTAS DEL BOSQUE .....	537
PUDÍN DE MANZANA .....	538
PUDÍN DE MANZANA Y PLÁTANO .....	538
QUESADA PASIEGA .....	539
ROSA DE PIÑA Y MANDARINA .....	539
ROSADA DE PLÁTANOS .....	540
ROSCÓN DE REYES .....	540
ROSQUILLAS DE ANÍS .....	541
ROSQUILLAS FRITAS .....	541
SANDÍA RELLENA .....	542
SOPA DE FRUTAS .....	542
SOPA DE LECHE Y NUECES .....	542
SORBETE DE CHIRIMOYA .....	543
SUFLÉ CASERO .....	543
SUFLÉ DE MANGO .....	544
SUFLÉ DE MELÓN .....	544

SUFLÉ DE NARANJA.....	545
TARTA DE ALMENDRAS.....	545
TARTA DE ÁNGEL.....	546
TARTA DE ARROZ CON MACEDONIA.....	546
TARTA DE ARROZ CON PASAS.....	547
TARTA DE COCO.....	547
TARTA DE FRESAS.....	548
TARTA DE FRESAS CON CREMA.....	548
TARTA DE FRESAS Y FRUTOS SECOS.....	549
TARTA DE FRUTAS PASAS.....	549
TARTA DE GALLETAS.....	550
TARTA DE HIGOS.....	550
TARTA DE KIWI.....	550
TARTA DE LA ABUELA.....	551
TARTA DE LIMÓN.....	551
TARTA DE MANZANA.....	552
TARTA DE MELOCOTÓN.....	552
TARTA DE MELOCOTÓN CON ALMENDRAS.....	553
TARTA DE NATA Y CHOCOLATE.....	553
TARTA DE PASAS Y NUECES.....	554
TARTA DE PERA CARMELIZADA.....	554
TARTA DE PERAS.....	555
TARTA DE PIÑA CON ALMENDRAS.....	555
TARTA DE PIÑA CON CREMA.....	556
TARTA DE PLÁTANOS.....	557
TARTA DE QUESO.....	557
TARTA DE QUESO Y FRUTAS.....	558
TARTA DE SANTIAGO.....	558
TARTA DE UVAS Y PLÁTANOS.....	559
TARTA FÁCIL DE FRUTAS.....	559
TARTA FÁCIL DE PIÑA.....	560
TARTA FRÍA DE LIMÓN.....	560
TARTA HELADA.....	561
TARTA TATÍN.....	561
TATÍN DE PLÁTANOS.....	562
TORRIJAS AL VINO TINTO.....	562
TORTILLA ALASKA.....	563
TRUFAS DE CHOCOLATE.....	563

## Índice alfabético

ACELGAS BELLAVISTA.....	62
ACELGAS CON ANCHOAS.....	62
ACELGAS EN ADOBO.....	63
ACELGAS RELLENAS DE CARNE.....	63
AGUACATES RELLENOS DE SALMÓN.....	26
AJOS TIERNOS CON MOLLEJAS Y HUEVOS ESCALFADOS.....	64
ALAS DE POLLO AL AJILLO.....	336
ALAS DE POLLO AL BRANDY.....	337
ALAS DE POLLO CON BROCHETAS DE PIMENTO Y TOMATE.....	337
ALAS DE POLLO CON JAMÓN.....	338
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES.....	272
ALBÓNDIGAS DE BACALAO EN SALSA.....	380
ALBÓNDIGAS DE LA HUERTA.....	64
ALBÓNDIGAS DE PATATA.....	130
ALBÓNDIGAS DE POLLO.....	338
ALBÓNDIGAS DE QUESO.....	272
ALBÓNDIGAS DE VERDEL EN SALSA VERDE.....	380
ALCACHOFAS AL HORNO.....	65
ALCACHOFAS CON CALABAZA.....	65
ALCACHOFAS CON JAMÓN.....	66
ALCACHOFAS CON MOLLEJAS.....	66
ALCACHOFAS CON PATATAS.....	67
ALCACHOFAS CON TOMATE.....	67
ALCACHOFAS EN SALSA.....	68
ALCACHOFAS EN VINAGRETA.....	68
ALCACHOFAS REBOZADAS CON CREMA DE ACELGA.....	68
ALMEJAS AL HORNO.....	381
ALMEJAS CON ESPINACAS.....	381
ALUBIAS BLANCAS CON CALAMARES.....	194
ALUBIAS BLANCAS CON CHORICEROS.....	195
ALUBIAS BLANCAS CON JUDÍAS.....	195
ALUBIAS BLANCAS CON SANGRECILLAS.....	196
ALUBIAS BLANCAS CON VIEIRAS.....	196

ALUBIAS BLANCAS FRITAS.....	197
ALUBIAS CON CALABAZA.....	197
ALUBIAS CON COLA DE CERDO.....	198
ALUBIAS CON PURÉ DE BERZA.....	198
ALUBIAS CON ZANCARRÓN DE CORDERO.....	199
ALUBIAS ESTOFADAS.....	199
ALUBIAS NEGRAS CON BOLITAS DE CARNE.....	200
ALUBIAS NEGRAS CON VERDURAS.....	200
ANCHOAS A LA CAZUELA CON CEBOLLA.....	382
ANCHOAS AL PAPILLOTE.....	382
ANCHOAS RELLENAS.....	382
ARROZ A LA MARINERA.....	146
ARROZ A LA MILANESA.....	146
ARROZ A LA ZAMORANA.....	147
ARROZ AL CAVA.....	147
ARROZ AL FORN.....	148
ARROZ BLANCO CON UVAS.....	148
ARROZ CON ALMEJAS.....	149
ARROZ CON CALABACINES.....	149
ARROZ CON CALAMARES AL AZAFRÁN.....	150
ARROZ CON CHAMPIÑONES.....	150
ARROZ CON CORDERO.....	151
ARROZ CON EMBUTIDOS.....	151
ARROZ CON LECHE GRATINADO.....	480
ARROZ CON MEJILLONES.....	152
ARROZ CON VERDURAS Y ALMEJAS.....	152
ARROZ CON VERDURAS Y RABO.....	153
ARROZ CUATRO DELICIAS.....	153
ARROZ DULCE AL AZAFRÁN.....	480
ARROZ FAMILIAR.....	154
ARROZ FRÍO EN ENSALADA.....	26
ARROZ FRITO.....	154
ARROZ GRATINADO.....	155
ARROZ HERVIDO EN SALSA VERDE.....	155
ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS.....	156
ARROZ NEGRO CON CALAMARES.....	156
ARROZ PESCADOR.....	157
ASADURILLA DE CORDERO AL VINO BLANCO.....	313
ASAR PIMIENTOS.....	14
ATÚN AROMÁTICO.....	383
ATÚN ASADO.....	383
ATÚN EN FRITADA CON VINAGRE.....	384
BACALAO AJOARRERO.....	384
BACALAO AL ALIOLI.....	385
BACALAO AL PILPIL.....	385
BACALAO CON MIGAS.....	386
BACALAO CON SALSA DE PIMIENTOS VERDES.....	386
BACALAO CON TOMATE.....	387
BACALAO CON VINAGRETA.....	387
BACALAO FRESCO AL HORNO.....	388
BACALAO FRESCO CON SALSA TÁRTARA.....	388
BACALAO MECHADO.....	389
BATIDO DE CHOCOLATE.....	481
BATIDO DE MACEDONIA.....	481
BATIDO DE PERAS.....	481

BATIDO DE PLÁTANO.....	482
BATIDO DE PLÁTANO CHOCOLATEADO.....	482
BATIDO DE VERANO.....	483
BECADAS AL COSTRÓN.....	365
BERENJENAS CON ANCHOAS.....	69
BERENJENAS CON GUISETAS.....	70
BERENJENAS GRATINADAS.....	70
BERENJENAS RELLENAS DE ATÚN.....	71
BERENJENAS RELLENAS DE BACALAO.....	72
BERENJENAS RELLENAS DE VERDURA.....	72
BERENJENAS RELLENAS DOS SALSAS.....	73
BESUGO AL HORNO.....	389
BIENMELLEVO.....	483
BISCUIT DE FRAMBUESAS.....	484
BIZCOCHO.....	20
BIZCOCHO 1-2-3.....	484
BIZCOCHO CON DULCE DE LECHE.....	485
BIZCOCHO DE ALMENDRA.....	485
BIZCOCHO DE CAFÉ CON SALSA DE NARANJA.....	486
BIZCOCHO DE FRUTOS SECOS Y CAFÉ.....	486
BIZCOCHO DE PERA.....	487
BIZCOCHO DE YOGUR.....	487
BIZCOCHO DE YOGUR CON CHOCOLATE.....	488
BOCADITOS DE ANCHOAS CON TOMATE.....	390
BOLITAS DE GARBANZOS.....	206
BOMBA HELADA.....	488
BONITO CON PIMIENTO VERDE.....	390
BONITO CON SALSA DE CHIPIRÓN.....	391
BONITO ENCEBOLLADO.....	391
BONITO FRESCO AL JEREZ.....	392
BONITO MACERADO.....	392
BOQUERONES MALAGUEÑOS.....	392
BORONÍA.....	73
BORRAJA CON GUISETAS.....	74
BORRAJAS GRATINADAS.....	74
BRAZO DE GITANO.....	489
BRAZO DE TERNERA RELLENO.....	273
BROCHETA DE CARNE.....	274
BROCHETA DE FRUTAS.....	489
BROCHETAS DE CHAMPIÑONES Y POLLO.....	339
BROCHETAS DE CORDERO.....	314
BROCHETAS DE PALOMA Y PERDIZ.....	366
BROCHETAS DE PESCAZO Y VERDURAS.....	393
BROCHETAS DE POLLO EN ADOBO.....	339
BRÓCOLI CON PANCETA.....	75
BRÓCOLI CON PATATAS.....	75
BUDÍN DE VERDURAS.....	76
BUÑUELOS DE BACALAO.....	393
BUÑUELOS DE MANZANA.....	490
BUÑUELOS DE PLÁTANO.....	490
CABALLA EN ADOBO.....	394
CABALLA Y MEJILLONES EN VINAGRETA CALIENTE.....	394
CALABACÍN A LA CREMA DE QUESO.....	76
CALABACINES RELLENOS DE AJOARRERO.....	77
CALABACINES RELLENOS DE GAMBAS.....	77

CALABAZA GRATINADA.....	78
CALAMARES A LA VINAGRETA NEGRA.....	395
CALAMARES AL VINO BLANCO.....	395
CALAMARES CON PATATAS.....	396
CALAMARES EN SU TINTA.....	396
CALAMARES FRITOS.....	397
CALDERILLO.....	274
CALDO DE CARNE.....	14
CALDO GALLEGO.....	224
CALLOS Y MORROS EN SALSA.....	274
CANELONES DE BONITO.....	162
CANELONES DE CARNE.....	162
CANELONES DE ESPINACAS.....	163
CANELONES DE MEJILLONES.....	164
CANELONES REBOZADOS.....	165
CANELONES RELLENOS DE PATÉ.....	165
CANELONES RELLENOS DE PESCAZO.....	166
CANELONES RELLENOS DE VERDURAS.....	166
CARAJACA.....	275
CARAMELO.....	21
CARAMELO DE MIEL CON QUESO FRESCO.....	491
CARDO CON ALMEJAS.....	78
CARDO CON CALAMARES.....	79
CARDO CON COSTILLA DE CERDO.....	79
CARDO CON NUECES GRATINADO.....	80
CARDO RELLENO.....	80
CARNE MECHADA.....	276
CARPA AL AZAFRÁN CON ALMEJAS.....	397
CARPACCIO DE ATÚN FRESCO.....	398
CARPACCIO DE TERNERA CON QUESO.....	276
CARPACCIO VEGETAL.....	81
CARRILLERAS CON SALSA DE QUESO.....	277
CARRILLERAS DE RAPE CON CALABACÍN.....	398
CAZÓN CON PANCETA.....	399
CAZUELA DE CABALLA CON FIDEOS.....	399
CAZUELA DEL PESCADOR.....	400
CAZUELETAS DE HUEVOS ESCONDIDOS.....	254
CEBOLLAS RELLENAS DE JAMÓN Y CARNE.....	81
CERDO CON GUARNICIÓN DE FRUTAS.....	292
CESTITAS DE PURÉ DE PATATA.....	130
CHAMPIÑONES EN SALSA.....	82
CHARLOTA DE BERENJENAS Y MOLLEJAS.....	82
CHICHARRO A LA MOSTAZA.....	400
CHICHARRO BELLAVISTA.....	401
CHICHARRO CON TOMATE AL HORNO.....	401
CHULETAS CON SALSA ESPAÑOLA Y TUÉTANO.....	293
CHULETAS DE CERDO CON MEMBRILLO.....	293
CHULETAS DE CERDO CON MIEL.....	294
CHULETAS DE CERDO CON SALSA DE PEREJIL.....	294
CHULETAS DE CERDO CON SALSA DE TUÉTANO.....	295
CHULETAS GRATINADAS CON QUESO.....	277
CHULETAS RELLENAS.....	295
CHULETILLAS DE CERDO A LA GABARDINA.....	314
CHULETITAS DE CERDO A LA PARRILLA.....	315
CHULETITAS DE CERDO CON MANZANAS.....	315
CHULETITAS DE CERDO CON SALSA CAZADORA.....	316

CHULETITAS DE CORDERO ENCEBOLLADAS.....	316
CINTA DE CERDO ASADA CON COSTRA DE SAL.....	296
CINTAS A LA CREMA.....	167
CINTAS CON TOMATE Y QUESO.....	167
CINTAS CON VERDURAS.....	168
CÍTRICOS A LA MENTA.....	491
CIVET DE LIEBRE.....	366
COCHIFRITO.....	317
COCIDO DE ALUBIAS BLANCAS.....	201
CÓCTEL DE ESPÁRRACOS.....	83
CÓCTEL DE POLLO Y MARISCO.....	340
CODILLO ASADO.....	296
CODITOS CON BRÓCOLI.....	168
CODORNICES A LA SEGOVIANA.....	367
CODORNICES CON CAMISA VERDE.....	367
CODORNICES CON TOMATE.....	368
CODORNICES CON UVAS.....	368
CODORNICES EN FRITADA.....	369
CODORNICES ESCABECHADAS.....	369
CODORNICES SALTEADAS.....	370
COGOLLOS CON ATÚN Y QUESO.....	27
COGOLLOS DE LECHUGA CON TOMATE.....	27
COGOTE DE SALMÓN AL HORNO.....	402
COLAS DE RAPE ASADAS CON VINAGRE.....	402
COLES DE BRUSELAS CON JAMÓN.....	83
COLES DE BRUSELAS GRATINADAS.....	84
COLIFLOR AL AZAFRÁN.....	84
COLIFLOR CON BACALAO.....	85
COLIFLOR CON ESPINACAS.....	85
COLIFLOR CON JAMÓN.....	86
COLIFLOR CON MAHONESA.....	86
COLIFLOR CON VINAGRETA.....	87
COLIFLOR CON VINO DE MONTILLA.....	87
COLIFLOR GRATINADA CON PIÑONES.....	88
COLIFLOR REBOZADA.....	88
COMPOTA.....	492
CONEJO A LA CERVEZA.....	326
CONEJO A LA JARDINERA.....	327
CONEJO AL AZAFRÁN.....	327
CONEJO CON ACEITUNAS.....	328
CONEJO CON ALCACHOFAS.....	328
CONEJO CON ARROZ Y PIMIENTOS.....	329
CONEJO CON CIRUELAS PASAS.....	329
CONEJO CON LENTEJAS.....	330
CONEJO CON MOSTAZA.....	330
CONEJO CON NUECES.....	331
CONEJO CON PISTO.....	331
CONEJO DE MONTE CON MENESTRA.....	332
CONEJO EN ADOBO.....	332
CONEJO PICANTE.....	333
CONGRI A LA SIDRA.....	403
CONGRI AL AZAFRÁN.....	403
CONGRI AL PIMENTÓN.....	404
CONGRI CON PATATAS Y ALMEJAS.....	404
CONGRI CON TOMATE.....	405
CONGRI DE PRIMAVERA.....	405

CONSUMÉ AL AROMA DE AJO.....	224
CONSUMÉ CON PASTA.....	225
CONSUMÉ FRÍO.....	225
COPA DE ESPUMA DE REQUESÓN.....	492
COPA DE LA CASA.....	493
COPA DE MELOCOTÓN.....	493
COPAS DE GALLETA Y MELOCOTÓN.....	494
CORDERO AL CHILINDRÓN .....	317
CORDERO AL TOMILLO .....	318
CORDERO ASADO AL VINAGRE.....	318
CORDERO CON PATATAS .....	319
CORDERO CON SETAS.....	319
CORDERO EN SALSA DE CHORICEROS.....	320
CORONA DE FRESAS.....	494
CORONA DE LIMÓN CON PURÉ DE PLÁTANO.....	495
COSTILLA DE CERDO AL TOMILLO .....	297
COSTILLA DE CERDO ASADA .....	297
COSTILLA DE TERNERA ASADA .....	278
COSTILLAR DE CORDERO AL ROMERO .....	320
CREMA A LA CATALANA.....	496
CREMA CATALANA CON FRAMBUESAS.....	496
CREMA DE ACELGAS CON PENCAS .....	226
CREMA DE AGUACATE .....	497
CREMA DE APIO .....	226
CREMA DE CALABACÍN CON SALMÓN .....	227
CREMA DE CALABAZA .....	227
CREMA DE CEBOLLA .....	228
CREMA DE CHAMPIÑONES .....	228
CREMA DE COLIFLOR .....	229
CREMA DE ESPÁRRAGOS CON ALMEJAS .....	229
CREMA DE ESPÁRRAGOS CON VIEIRAS.....	230
CREMA DE FRUTAS .....	21
CREMA DE GUISANTES CON TROPIEZOS .....	230
CREMA DE LENTEJAS CON CODORNICES .....	231
CREMA DE MEJILLONES .....	231
CREMA DE NÍSPEROS .....	232
CREMA DE PAVO .....	232
CREMA DE PUERROS CON ESPÁRRAGOS .....	233
CREMA PASTELERA .....	21
CREPES.....	22
CREPES DE NARANJA Y CREPES DE PASAS.....	497
CREPES DE VERDURA .....	89
CREPES RELLENOS DE SETAS .....	90
CROQUETAS DE ATÚN .....	406
CUAJADO DE NUEZ .....	498
CUP DE FRUTAS .....	498
CUP DE VINO .....	499
DELICIAS DE BONITO .....	406
DESALAR BACALAO .....	15
EMPAÑADA DE ALCACHOFAS .....	91
EMPAÑADA DE ATÚN .....	407
EMPAÑADILLAS DE CERDO .....	298
EMPAÑADILLAS DE FRUTAS .....	499
EMPAÑADILLAS DE VERDURAS .....	91

EMPEDRAT .....	157
ENDIBIAS BRASEADAS .....	92
ENDIBIAS CON SALSA DE QUESO .....	92
ENDIBIAS GRATINADAS CON MEJILLONES .....	92
ENSALADA A LA MENTA .....	28
ENSALADA A LA VINAGRETA DE AZAFRÁN .....	28
ENSALADA ARAGONESA .....	29
ENSALADA CALIENTE DE PESCADO .....	29
ENSALADA CARIÑOSA .....	30
ENSALADA CON NUECES .....	30
ENSALADA CON QUESO .....	31
ENSALADA CON REFRITO DE PANCETA .....	31
ENSALADA CON SALSA DE YOGUR .....	32
ENSALADA CON VINAGRETA DE AGUACATE .....	32
ENSALADA DE AGUACATE Y PLÁTANO .....	33
ENSALADA DE AGUACATES .....	33
ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS .....	201
ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS CON BACALAO .....	202
ENSALADA DE ARROZ .....	158
ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL CON PIÑA .....	158
ENSALADA DE ARROZ Y PLÁTANO .....	159
ENSALADA DE BACALAO .....	407
ENSALADA DE BERENJENAS Y BACALAO .....	34
ENSALADA DE BERROS .....	34
ENSALADA DE BONITO FRESCO CON ANCHOAS Y QUESO .....	408
ENSALADA DE CARDÓ AL AROMA DE MANDARINA .....	35
ENSALADA DE CHAMPIÑONES .....	35
ENSALADA DE CHIPIRONES Y ATÚN .....	408
ENSALADA DE CÍTRICOS .....	36
ENSALADA DE COLORES .....	36
ENSALADA DE ENDIBIAS .....	37
ENSALADA DE ENDIBIAS Y POLLO .....	37
ENSALADA DE ESCAROLA .....	38
ENSALADA DE ESCAROLA CON VIEIRAS .....	38
ENSALADA DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS .....	39
ENSALADA DE ESPÁRRAGOS Y HUEVOS .....	39
ENSALADA DE ESPINACAS Y ZANAHORIAS .....	40
ENSALADA DE FRITURAS .....	40
ENSALADA DE FRUTAS CON MIEL .....	500
ENSALADA DE GARBANZOS PELADOS .....	207
ENSALADA DE GARBANZOS Y SARDINAS .....	207
ENSALADA DE GUISANTES .....	41
ENSALADA DE GUISANTES Y HABAS .....	41
ENSALADA DE JAMÓN SERRANO .....	42
ENSALADA DE JUDÍAS BLANCAS Y SOJA .....	220
ENSALADA DE JUDÍAS VERDES .....	42
ENSALADA DE LA RIBERA .....	43
ENSALADA DE LEGUMBRES CON JAMÓN .....	220
ENSALADA DE LENTEJAS .....	215
ENSALADA DE MACARRONES .....	169
ENSALADA DE MANZANA .....	43
ENSALADA DE MOLLEJAS DE PATO Y CODILLO DE CERDO .....	44
ENSALADA DE MOLLEJAS Y JAMÓN .....	44
ENSALADA DE MOZZARELLA .....	45
ENSALADA DE NARANJAS .....	45
ENSALADA DE PASTA DE COLORES .....	169

ENSALADA DE PASTA Y BONITO FRESCO.....	170
ENSALADA DE PASTA Y CORDERO.....	170
ENSALADA DE PATATAS ASADAS.....	131
ENSALADA DE PEPINO.....	46
ENSALADA DE PERAS.....	46
ENSALADA DE PERDICES CON GAZPACHO.....	370
ENSALADA DE PIMIENTO MORRÓN Y BACALAO.....	47
ENSALADA DE POCHAS.....	93
ENSALADA DE PULPO.....	409
ENSALADA DE QUESO AZUL.....	47
ENSALADA DE QUESO Y TOMATE.....	48
ENSALADA DE REMOLACHA.....	48
ENSALADA DE SETAS.....	48
ENSALADA DE SOJA.....	49
ENSALADA DE SOLOMILLO.....	298
ENSALADA DE TEMPORADA.....	49
ENSALADA DE TOMATE CON BONITO MARINADO.....	409
ENSALADA DE TOMATE Y APIO.....	50
ENSALADA DE TOMATE Y BACALAO.....	50
ENSALADA DE UVAS CON QUESO.....	51
ENSALADA DE VAINAS CON BACALAO.....	51
ENSALADA DE VAINAS Y AGUACATES.....	52
ENSALADA DE VAINAS Y PATÉ.....	52
ENSALADA DE VALENCIA.....	53
ENSALADA DE VERDURAS CON FRUTAS.....	53
ENSALADA DE VERDURAS Y BACALAO.....	54
ENSALADA DE VIEIRAS CON MOLLEJAS.....	54
ENSALADA DE ZANAHORIAS.....	55
ENSALADA JUAN MARI.....	55
ENSALADA MIXTA.....	56
ENSALADA MULTICOLOR.....	56
ENSALADA TEMPLADA DE RAPE.....	410
ENSALADA TIBIA DE VIEIRAS.....	410
ENSALADA VARIADA.....	57
ENSALADILLA CASERA.....	57
ESCABECHE DE GUISANTES.....	93
ESCALFAR HUEVOS.....	15
ESCALIVADA.....	94
ESCALIVADA CON BACALAO.....	411
ESCALOPE MILANESA.....	278
ESCALOPES DE MERO AL TOMILLO.....	411
ESCALOPES DE SALMÓN CON CREMA DE JUDÍAS VERDES.....	412
ESCALOPES DE TERNERA CON SALSA DE ALMENDRAS.....	279
ESPAQUETIS A LA ALBAHACA.....	171
ESPAQUETIS CON CIRUELAS PASAS.....	171
ESPAQUETIS CON GAMBAS Y ESPINACAS.....	172
ESPAQUETIS CON HUEVO.....	172
ESPAQUETIS CON KOKOTXAS.....	172
ESPÁRRAGOS BLANCOS Y VERDES A LA PLANCHA.....	94
ESPÁRRAGOS CON BECHAMEL.....	95
ESPÁRRAGOS CON SALMÓN.....	95
ESPÁRRAGOS EN CAZUELA.....	96
ESPINACAS A LA CREMA.....	96
ESPINACAS CON GAMBAS.....	97
ESPINACAS EN SALSA.....	97
ESPIRALES CON ANCHOAS.....	173

ESPIRALES CON MOLLEJAS DE PATO.....	173
ESPUMA DE LANGOSTINOS.....	412
ESPUMA DE PLÁTANO.....	500
ESTOFADO DE PATATAS CON COSTILLAR DE CERDO.....	131
ESTOFADO DE RABO DE VACA.....	279
ESTOFADO DE TORO CON VERDURAS.....	280
EUSKALGOXO.....	501
FALDA DE TERNERA AL HORNO.....	280
FALDA DE TERNERA ESTOFADA.....	281
FANECA CON CREMA DE MEJILLONES.....	413
FANECA CON SETAS Y ALCACHOFAS.....	413
FANECA EN SALSA.....	414
FIDEOS CON ALMEJAS.....	174
FILETES DE GALLO AL HINOJO.....	414
FILETES DE GALLO AL VINO BLANCO.....	415
FILETES DE GALLO FLORENTINA.....	415
FILETES DE GALLO RELLENOS DE ESPÁRRACOS.....	416
FILETES DE HÍGADO RELLENOS.....	281
FILETES DE PESCADILLA RELLENOS.....	416
FILETES DE VERDEL AL VINO BLANCO.....	417
FILETES SORPRESA.....	282
FILLOAS.....	501
FLAMENQUINES.....	299
FLAN DE CAFÉ.....	502
FLAN DE CHOCOLATE CON CHANTILLY.....	502
FLAN DE COCO.....	502
FLAN DE DULCE DE LECHE.....	503
FLAN DE GUINDAS.....	503
FLAN DE MANZANA.....	504
FLAN DE NARANJA.....	504
FLAN DE PAN A LA CANELA.....	505
FLAN DE PAN CON MERMELADA.....	505
FLAN DE TOCINO CON MELOCOTÓN.....	506
FRICANDÓ DE TERNERA.....	282
FRITADA DE PIMIENTOS.....	98
FRITOS DULCES.....	506
FRITOS MIXTOS DEL MAR.....	417
FRUTA EN PAPILLOTE.....	507
FRUTAS CON YOGUR.....	507
FRUTAS ESCONDIDAS.....	508
FUMÉ DE PESCADO.....	15
FUNDIR CHOCOLATE.....	22
GALLETAS DE CALABAZA.....	508
GALLETAS DE MAÍZ.....	509
GALLINETA CON PATATAS.....	418
GALLO A LA PARRILLA.....	418
GALLO CON SETAS.....	419
GALLOS A LA MOLINERA.....	419
GALLOS CON SALSA DE ALMEJAS.....	420
GAMBAS AL AJILLO.....	420
GARBAZOS AL AZAFRÁN.....	208
GARBAZOS CON ALMEJAS.....	208
GARBAZOS CON ARROZ Y ESPINACAS.....	209
GARBAZOS CON BACALAO.....	209

GARbanzos con mejillones.....	210
GARbanzos con pollo en escabeche.....	210
GARbanzos con salmón.....	211
GARbanzos con tomates.....	211
GARbanzos con tortas de pan.....	212
GARbanzos con tortelinis.....	212
GARbanzos con tropiezos.....	213
GARbanzos fritos con huevos.....	213
GAZPACHO DE TRIGUEROS.....	233
GUisantes con almejas.....	98
GUisantes con gambas.....	98
GUisantes con huevos escalfados.....	99
GUisantes con mollejas.....	99
GUISO DE BACALAO.....	420
GUISO DE CONEJO CON MAJADO.....	333
GUISO DE CORDERO.....	321
GUISO DE MEJILLONES.....	421
GUISO DE POLLO CON PATATAS.....	340
GUisote de rabo.....	283
HABAS A LA SALMANTINA.....	100
HABAS CON CALABACÍN.....	100
HABAS CON GUisantes.....	100
HABAS FRESCAS CON SALMÓN AHUMADO.....	101
HABAS FRESCAS GUisadas.....	101
HABAS SECAS CON PULPO.....	221
HAMBURGUESAS AL JEREZ.....	283
HAMBURGUESAS SORPRESA.....	284
HELADO DE BIZCOCHO Y AVELLANAS.....	509
HELADO DE PLÁTANO CON CHOCOLATE.....	510
HÍGADO DE CORDERO SALTEADO.....	321
HÍGADO DE VACA A LA MOSTAZA.....	284
HINOJO RELLENO EN ENSALADA.....	58
HOJALDRE DE CREMA.....	510
HOJALDRE DE FRUTAS.....	511
HOJALDRE DE PASAS Y ALBARICOQUES.....	511
HOJALDRE DE PUERROS.....	102
HOJALDRE DE SALMÓN.....	422
HOJALDRE DE VERDURAS.....	102
HOJALDRE FRUTADO.....	512
HOJALDRE RELLENO.....	174
HOJALDRES DE ACELGA.....	103
HUEVOS A LA REINA.....	254
HUEVOS AL PLATO.....	255
HUEVOS COCIDOS GRATINADOS.....	255
HUEVOS CON ESPÁRRAGOS.....	256
HUEVOS CON JAMÓN Y SALSA HOLANDESA.....	256
HUEVOS CON SALSA BRETONA.....	257
HUEVOS EN CAZUELA CON TOMATE.....	257
HUEVOS ESCALFADOS CON CHAMPIÑONES.....	258
HUEVOS ESCALFADOS Y GRATINADOS.....	258
HUEVOS FLORENTINA.....	259
HUEVOS FRITOS CON CHORIZO EN BRICK.....	259
HUEVOS TEMPLADOS CON GELATINA.....	260
ITXASKABRA AL AROMA DE PIMENTÓN.....	422

JABALÍ ESTOFADO.....	371
JAMÓN ASADO CON SALSAS.....	299
JAMÓN SERRANO CON SALSA HOLANDESA.....	300
JAMÓN SERRANO RELLENO.....	300
JUDÍAS BLANCAS CON ALAS DE PATO.....	202
JUDÍAS BLANCAS EN ENSALADA TIBIA.....	203
JUDÍAS ESTOFADAS CON TOMILLO.....	203
JUDÍAS GUisADAS.....	204
JUDÍAS VERDES A LA ANDALUZA.....	103
JUDÍAS VERDES CON ESPÁRRAGOS.....	104
JUDÍAS VERDES CON GAMBAS.....	104
JUDÍAS VERDES CON JAMÓN.....	104
JUDÍAS VERDES CON MEJILLONES.....	105
JUDÍAS VERDES CON SALSA ESPAÑOLA.....	105
JUDÍAS VERDES CON TOMATE.....	106
JUDÍAS VERDES EN SALSA.....	106
JUDÍAS VERDES SALTEADAS.....	106
JUREL CON ANCHOAS.....	423
KIWIS GRATINADOS.....	512
KOKOTXAS CLUB RANERO.....	423
KOKOTXAS CON REFRITO PICANTE.....	424
KOKOTXAS DE BACALAO CON GUisantes.....	424
LANGOSTINOS AL HORNO.....	425
LASAÑA DE ANCHOAS Y TOMATE.....	425
LASAÑA DE ATÚN.....	175
LASAÑA DE CALABACINES.....	175
LASAÑA DE JAMÓN SERRANO.....	301
LASAÑA DE PESCADO Y MARISCO.....	176
LASAÑA DE PIMIENTOS VERDES Y ROJOS.....	107
LASAÑA DE PRIMAVERA.....	176
LASAÑA DE VERDURAS.....	177
LASAÑA FRÍA DE VERANO.....	178
LECHE ASADA CANARIA.....	513
LECHE CUAJADA.....	513
LECHE FRITA.....	514
LECHE FRITA CON NATILLAS.....	514
LECHUGA PRIMAVERA.....	58
LENGUA DE CERDO EN FRITADA.....	301
LENGUA DE CERDO ENCEBOLLADA.....	302
LENGUA DE TERNERA A LA JARDINERA.....	284
LENGUA DE TERNERA EN SALSA.....	285
LENGUA EN SALSA DE MOSTAZA.....	285
LENGUADO AL HORNO.....	426
LENGUADO EN SU JUGO.....	426
LENTEJAS CON ALITAS DE POLLO.....	216
LENTEJAS CON CUELLOS DE CORDERO.....	216
LENTEJAS CON FOIE GRAS.....	217
LENTEJAS CON MOLLEJAS.....	217
LENTEJAS CON VERDURAS.....	218
LENTEJAS GUisADAS.....	218
LENTEJAS POSADERAS.....	219
LIMONES RELLENOS.....	515
LOCHA AL VAPOR CON CREMA DE VERDURAS.....	427
LOMO DE CERDO A LA CREMA.....	302

LOMO DE CERDO AL AROMA DE VODKA.....	303
LOMO DE CERDO ASADO.....	303
LOMO DE CERDO CON ALMENDRAS.....	304
LOMO DE JABALÍ MARINADO.....	371
LONCHITAS DE TERNERA AL TXAKOLÍ.....	286
LUBINA DEL NORTE.....	427
MACARRONES AL QUESO.....	178
MACARRONES CON BACALAO.....	179
MACARRONES CON CARNE.....	179
MACARRONES CON LECHE.....	180
MACARRONES CON TOMATE.....	180
MACARRONES MARINEROS.....	180
MACEDONIA DE PLÁTANOS.....	515
MACERAR Y MARINAR.....	16
MAGRAS DE JAMÓN CON TOMATE.....	304
MAGRET DE PATO A LA PARRILLA.....	372
MAGRET DE PATO CON VINO ESPUMOSO.....	372
MANITAS DE CERDO EN FRITADA.....	305
MANITAS DE CERDO GUIADAS.....	305
MANITAS DE CERDO RELLENAS.....	306
MANITAS DE CORDERO CON RABO DE VACA.....	322
MANITAS DE CORDERO EN SALSA.....	322
MANZANAS A LA CREMA.....	516
MANZANAS AL CARAMELO.....	516
MANZANAS AL VINO TINTO.....	516
MANZANAS ASADAS CON SALSA DE VINO.....	517
MANZANAS HORNEADAS.....	518
MARMITAKO DE BONITO.....	428
MEDALLONES DE CERDO.....	306
MEJILLONES A LA MARINERA.....	428
MEJILLONES A LA PIMIENTA VERDE.....	429
MEJILLONES AL HORNO.....	429
MEJILLONES AL JEREZ.....	430
MEJILLONES CON PATATAS.....	430
MEJILLONES CON QUESO GRATINADOS.....	431
MEJILLONES CONCASSÉ.....	431
MEJILLONES EN FRITADA.....	432
MEJILLONES RELLENOS.....	432
MELOCOTONES CON CREMA.....	518
MELOCOTONES CON CUAJADA.....	519
MELOCOTONES RELLENOS.....	519
MELÓN CON CANELA.....	520
MELÓN CON PLÁTANO.....	520
MENESTRA DE ESPÁRRAGOS Y PENCAS.....	107
MENESTRA DE VERDURAS REBOZADAS.....	108
MERENGUE.....	22
MERLUZA AL CURRY.....	433
MERLUZA AL HORNO.....	433
MERLUZA BELLAVISTA.....	434
MERLUZA CON MARISCO.....	434
MERLUZA EN AJADA A LA GALLEGA.....	435
MERLUZA EN SALSA ROJA.....	435
MERMELADA.....	23
MERO A LA NARANJA.....	436
MERO AL ESTILO CANARIO.....	436

MERO AL VINO BLANCO.....	437
MERO CON SOFRITO DE TOMATE.....	437
MERO EN PAPILLOTE.....	438
MIXTO DE PESCADO CON PASTA.....	438
MOJARRA EN ADOBO.....	439
MOJARRA EN SALSA A LA RIOJANA.....	439
MOJE DE LA SERENA.....	59
MOLLEJAS DE CORDERO AL AJILLO.....	323
MOLLEJAS DE TERNERA AL CAVA.....	286
MONA DE PASCUA.....	520
MOUSSE DE CHOCOLATE.....	521
MOUSSE DE LIMÓN.....	521
MOUSSE DE NARANJA.....	522
MOUSSE DE PESCADO Y PIMIENTOS.....	440
MOUSSE DE TURRÓN.....	522
MOUSSE FÁCIL DE LIMÓN.....	522
MUSLOS DE PAVO AL LIMÓN.....	341
MUSLOS DE PAVO ESTOFADOS.....	341
MUSLOS DE PAVO RELLENOS.....	342
MUSLOS DE POLLO A LA BARBACOA.....	342
MUSLOS DE POLLO GUIADOS.....	343
MUSLOS DE POLLO PICANTES.....	343
MUSLOS DE POLLO RELLENOS.....	344
NABOS GRATINADOS.....	108
NARANJAS CARAMELIZADAS.....	523
NARANJAS CON ACEITE DE OLIVA.....	523
NARANJAS CON MIEL.....	523
NARANJAS CON PLÁTANO Y CREMA.....	524
NARANJAS NEVADAS.....	524
NARANJAS RELLENAS.....	524
NARANJAS Y PLÁTANOS GRATINADOS.....	525
NATA MONTADA.....	23
NATILLAS CON SUSPIROS.....	525
NIDOS DE PATATAS.....	132
NÍSPEROS ASADOS.....	526
OREJAS.....	526
PAELLA DE CONEJO.....	159
PAELLA SENCILLA.....	160
PALOMA ASADA.....	373
PALOMA CON VINAGRE.....	373
PALOMA RELLENA.....	374
PALOMAS AL VINO TINTO.....	374
PANACHÉ DE VERDURAS.....	109
PANECILLOS DE ÁVILA.....	527
PAPARAJOTES.....	527
PASTA CON HABAS.....	181
PASTA CON MARISCO Y PIÑONES.....	181
PASTA CON NATA Y ACEITUNAS NEGRAS.....	182
PASTA CON OREJA DE CERDO.....	182
PASTA CON SETAS.....	183
PASTA PICANTITA.....	183
PASTA QUEBRADA.....	24
PASTA SALTEADA CON ATÚN.....	184

PASTA SALTEADA CON SETAS Y HUEVO ESCALFADO .....	184
PASTEL DE ALCACHOFAS .....	110
PASTEL DE BIZCOCHO Y PISTACHOS .....	528
PASTEL DE CALABAZA .....	110
PASTEL DE CHOCOLATE Y FRAMBUESAS .....	528
PASTEL DE ESPINACAS CON CREMA DE LENTEJAS .....	111
PASTEL DE GALLETAS .....	529
PASTEL DE GAMBAS Y MEJILLONES .....	440
PASTEL DE NUECES .....	529
PASTEL DE PASTA .....	185
PASTEL DE PERAS .....	530
PASTEL DE PESCADO .....	441
PASTEL DE PUERROS CON TOMATE .....	111
PASTEL DE QUESO CON KIWI Y PLÁTANO .....	530
PASTEL DE QUESO CON MELOCOTÓN .....	531
PASTEL DE UVA .....	531
PASTEL DE VERDURAS .....	112
PASTELITOS DE BONITO Y PIMIENTOS .....	441
PATATAS A LA ARAGONESA .....	132
PATATAS A LA CAZUELA .....	133
PATATAS A LA ESPAÑOLA .....	134
PATATAS A LA RIOJANA .....	134
PATATAS AL HORNO .....	135
PATATAS CON ALMEJAS GRATINADAS .....	135
PATATAS CON BACALAO .....	136
PATATAS CON ESPINACAS Y BACALAO .....	136
PATATAS CON GAMBAS Y ESPINACAS .....	137
PATATAS CON HINOJO Y HABAS .....	137
PATATAS CON QUESO .....	138
PATATAS CON RAPE .....	138
PATATAS CON SALSA DE BERROS .....	139
PATATAS CON VINAGRETA PICANTE .....	139
PATATAS EN SALSA VERDE CON ALMEJAS .....	140
PATATAS GRATINADAS .....	140
PATATAS GUIADAS .....	141
PATATAS MEDITERRÁNEAS .....	141
PATATAS RELLENAS .....	142
PATATAS RELLENAS DE CHISTORRA .....	142
PATATAS SALTEADAS .....	142
PATÉ CASERO .....	307
PATO A LA NARANJA .....	375
PATO ASADO .....	376
PAVO CON CALABACÍN .....	344
PAVO EN ESCABECHE A LA ANTIGUA .....	345
PECHUGA DE PATO A LA MIEL .....	376
PECHUGA DE PAVO CON MOSTAZA .....	346
PECHUGA DE PAVO CON PIMIENTOS .....	346
PECHUGAS DE PAVO CON PURÉ DE CASTAÑAS .....	347
PECHUGAS DE PAVO EN SALSA .....	347
PECHUGAS DE POLLO AGRIDULCES .....	348
PECHUGAS DE POLLO AL OPORTO .....	348
PECHUGAS DE POLLO CON CHAMPIÑONES .....	349
PECHUGAS DE POLLO RELLENAS .....	349
PECHUGAS DE POLLO VILLEROI .....	350
PENCAS DE ACELGAS CON GAMBAS .....	112
PENCAS MOZÁRABES .....	113

PERAS A LA CREMA .....	532
PERAS AL VAPOR DE MENTA .....	532
PERAS CON CREMA AL CAFÉ .....	533
PERAS DULCES CON NATA .....	533
PERDICES CON CHOCOLATE .....	377
PERDICES RELLENAS .....	377
PERDIZ EN ENSALADA CON ATÚN .....	378
PERDIZ ESTOFADA .....	378
PERLÓN COCIDO EN SALSA .....	442
PERLÓN EN SALSA VERDE .....	442
PESCADILLA A LA RABIOSA .....	443
PESCADILLA ASADA .....	443
PESCADILLA CON PISTO .....	444
PESCADILLA CON SETAS .....	444
PESCADILLA ENCEBOLLADA .....	445
PESCADILLA RELLENA .....	445
PESCADILLAS CON CREMA DE QUESO .....	446
PESCADITO FRITO .....	446
PESCADO EN HOJALDRE .....	447
PIERNA DE CORDERO A LA NARANJA .....	323
PIERNA DE CORDERO SALTEADA .....	324
PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE CALAMARES .....	447
PIMIENTOS RELLENOS DE PATATA .....	143
PIMIENTOS RELLENOS DE PESCADILLA .....	448
PIMIENTOS RELLENOS DE POLLO Y PAVO .....	350
PIMIENTOS RELLENOS DE RABO .....	287
PIMIENTOS RELLENOS EN HOJALDRE .....	113
PIMIENTOS VERDES RELLENOS .....	114
PINCHOS DE FRUTAS .....	534
PINCHOS DE HÍGADO .....	287
PINCHOS DE PESCADO CON REFRITO .....	448
PINCHOS MORUNOS .....	308
PINTARROJA A LA CASERA .....	449
PIÑA RELLENA .....	534
PISTO A LA ASTURIANA .....	114
PISTO DE CALAHORRA .....	114
PISTO MANCHEGO .....	115
PIZZA A TU GUSTO .....	185
PIZZA DE BONITO Y QUESO .....	186
PIZZA DE BRÓCOLI .....	186
PIZZA DE RABO DE VACA .....	187
PIZZA MARINERA .....	187
PIZZA NAPOLITANA .....	188
PIZZAS FALSAS .....	188
PLÁTANOS CON GALLETAS .....	535
PLÁTANOS CON NARANJA AL HORNO .....	535
PLÁTANOS FLAMBEADOS .....	536
PLÁTANOS RELLENOS .....	59
POCHAS CON ALAS DE PATO CONFITADAS .....	115
POCHAS CON ALMEJAS .....	116
POLLO A LA ANDALUZA .....	351
POLLO A LA CANELA .....	352
POLLO A LA FLORENTINA .....	352
POLLO A LA JARDINERA .....	353
POLLO A LA MOSTAZA .....	353
POLLO A LA NARANJA .....	354

POLLO ADOBADO .....	354
POLLO ASADO CON PANCETA .....	355
POLLO ASADO CON PERAS .....	355
POLLO ASADO CON TOMATES .....	356
POLLO CON BERROS .....	356
POLLO CON GUISESANTES .....	357
POLLO CON PASTA .....	357
POLLO CON PIMIENTOS ROJOS .....	358
POLLO CON PIÑA .....	358
POLLO CON UVAS .....	359
POLLO CON VERDURAS .....	359
POLLO EN ESCABECHE .....	360
POLLO ESCALFADO A LA SIDRA .....	360
POLLO ESTOFADO DE LAS PALMAS .....	361
POLLO GUISADO CON CERVEZA .....	361
POLLOS TOMATEROS A LA PARRILLA .....	362
PORRUSALDA .....	116
POTAJE CANARIO .....	204
POTAJE CASTELLANO .....	214
POTAJE CON BACALAO .....	221
POTAJE DE ALUBIAS COLORADAS CON BACALAO .....	205
POTAJE DE ARROZ CON GARBANZOS .....	160
PROFITEROLES CON CARAMELO Y CHOCOLATE .....	536
PUDÍN DE FRESAS .....	537
PUDÍN DE FRUTAS DEL BOSQUE .....	537
PUDÍN DE MANZANA .....	538
PUDÍN DE MANZANA Y PLÁTANO .....	538
PUDÍN DE PESCADO .....	449
PUERROS CON BECHAMEL .....	116
PUERROS CON JAMÓN .....	117
PUERROS EN VINAGRETA .....	117
PULPO GUISADO .....	450
PURÉ DE APIO Y ZANAHORIA .....	234
PURÉ DE BERENJENAS .....	234
PURÉ DE LEGUMBRES CON REFRITO .....	235
PURÉ DE ORTIGAS .....	235
PURÉ DE PATATA .....	16
QUESADA PASIEGA .....	539
QUICHE DE ESPÁRRAGOS .....	118
QUICHE DE JAMÓN .....	308
RAGÚ DE JUDÍAS VERDES .....	118
RAPE A LA AMERICANA .....	450
RAPE ALANGOSTADO .....	451
RAPE CON ALMENDRAS .....	451
RAPE EN SALSA .....	452
RAPE RELLENO DE GAMBAS .....	452
RAVIOLIS CON SALSA DE PIMIENTOS .....	188
RAYA A LA SIDRA .....	453
RAYA CON SALSA DE CEBOLLA .....	453
RAYA CON SALSA DE FRAMBUESA .....	454
RAYA CON SETAS Y GUISESANTES .....	454
REDONDO FRÍO CON ENSALADILLA .....	288
REVUELTO DE ANCHOAS Y ESPÁRRAGOS .....	260
REVUELTO DE ARROZ CON TROPIEZOS .....	261

REVUELTO DE BACALAO CON SALSA DE CALAMARES .....	261
REVUELTO DE ESPÁRRAGOS Y PANCETA .....	262
REVUELTO DE GAMBAS Y SETAS CON PIMIENTOS DEL PIQUILLO .....	262
REVUELTO DE HIGADILLOS Y MOLLEJAS DE POLLO .....	263
REVUELTO DE JAMÓN SERRANO .....	265
REVUELTO DE LANGOSTINOS CON ACELGAS .....	264
REVUELTO DE MOLLEJAS CONFITADAS .....	264
REVUELTO DE PISTO .....	264
REVUELTO DE SALMÓN Y AJOS FRESCOS .....	265
REVUELTO DE SESOS .....	265
REVUELTO DE VERDURAS .....	266
RIÑONCITOS FRITOS .....	288
RIÑONES DE CORDERO AL VINO TINTO CON PASTA .....	324
RIÑONES DE CORDERO ENCEBOLLADOS .....	325
RODABALLO A LA GALLEGA .....	455
RODABALLO AL HORNO .....	455
RODABALLO MEDITERRÁNEO .....	456
RODAJAS DE MERLUZA AL AZAFRÁN .....	456
ROLLITOS DE CARNE Y QUESO A LA PIMIENTA VERDE .....	289
ROLLITOS DE ENDIBIAS .....	119
ROLLITOS DE GALLO .....	457
ROLLITOS DE JAMÓN .....	309
ROLLITOS DE POLLO .....	362
ROSA DE PIÑA Y MANDARINA .....	539
ROSADA DE PLÁTANOS .....	540
ROSCÓN DE REYES .....	540
ROSQUILLAS DE ANÍS .....	541
ROSQUILLAS FRITAS .....	541
SALMÓN A LA JARDINERA .....	457
SALMÓN A LA PLANCHA CON VERDURAS .....	458
SALMÓN AL VAPOR .....	458
SALMÓN CON CREMA DE PUERROS .....	459
SALMÓN CON PATATAS AL HORNO .....	459
SALMÓN CON SALSA DE LIMÓN .....	460
SALMÓN EN ESCABECHE .....	460
SALMÓN FRESCO CON REFRITO DE SIDRA .....	461
SALMONETES A LA MANTEQUILLA .....	461
SALMONETES AL AZAFRÁN .....	461
SALMONETES AL HORNO .....	462
SALMONETES CON FRITADA DE CEBOLLA .....	462
SALMONETES CON TOMATE .....	463
SALMONETES MARINADOS AL HORNO .....	463
SALMONETES SOBRE CREMA DE GUISESANTES .....	464
SALPICÓN DE MEJILLONES .....	464
SALPICÓN DE POLLO Y CERDO .....	363
SALSA BECHAMEL Y VELOUTÉ .....	17
SALSA CON NATA PARA CARNE .....	17
SALSA DE TOMATE .....	17
SALSA ESPAÑOLA .....	18
SALSA HOLANDESA .....	18
SALSA MAHONESA, ROSA Y TÁRTARA .....	18
SALSA VERDE .....	19
SALSA VINAGRETA .....	19
SALTEADO DE PASTA Y VERDURAS .....	189
SAN JACOBOS DE ANCHOAS ALBARDADOS .....	465

SAN JACOBOS DE CALABACÍN .....	119
SAN JACOBOS DE CERDO .....	309
SAN JACOBOS DE HÍGADO .....	289
SAN JACOBOS DE PAVO .....	363
SAN JACOBOS DE RAPE .....	465
SANDÍA RELLENA .....	542
SARDINAS AL HORNO .....	466
SARDINAS CON TOMATE .....	466
SARDINAS FRITAS .....	466
SARDINAS GUIADAS .....	467
SARDINAS REBOZADAS .....	467
SARDINAS RELLENAS .....	468
SARGO ASADO CON PATATAS PANADERA .....	468
SEOS CON SALSA DE TOMATE .....	290
SEOS DE TERNERA A LA PIMIENTA VERDE .....	290
SEOS REBOZADOS EN FRITADA .....	291
SETAS GRATINADAS .....	120
SOLOMILLOS DE CERDO AL CAVA .....	309
SOLOMILLO A LA NORMANDA .....	310
SOLOMILLO DE CERDO AL JEREZ .....	310
SOLOMILLO DE CERDO CON CEBOLLA CONFITADA .....	311
SOLOMILLO DE CERDO CON CIRUELAS .....	311
SOPA CASERA .....	236
SOPA CON HUEVO Y PIMENTÓN .....	236
SOPA CREMOSA DE CALABACÍN .....	236
SOPA DE AGUACATE .....	237
SOPA DE ARROZ .....	237
SOPA DE ARROZ CON CALDO .....	238
SOPA DE ARROZ CON RAPE .....	238
SOPA DE AZAFRÁN .....	239
SOPA DE BERROS .....	239
SOPA DE BONITO .....	240
SOPA DE CALABAZA .....	240
SOPA DE CEBOLLA .....	240
SOPA DE CEBOLLA CON FIDEOS .....	241
SOPA DE COLIFLOR .....	241
SOPA DE ESPÁRRAGOS CON GAMBAS .....	242
SOPA DE FRUTAS .....	542
SOPA DE GARBANZOS .....	242
SOPA DE HIGADILLOS .....	243
SOPA DE LECHE Y NUECES .....	542
SOPA DE LENTEJAS CON ARROZ .....	243
SOPA DE MELÓN Y GAMBAS .....	243
SOPA DE PASTA .....	244
SOPA DE PESCADO .....	244
SOPA DE TAPIOCA .....	245
SOPA DE TOMATE .....	245
SOPA DE TOMATE CAMPESTRE .....	246
SOPA DE ZANAHORIAS .....	246
SOPA FRÍA DE PEPINO .....	247
SOPA FRÍA DE TOMATE A LAS FINAS HIERBAS .....	247
SOPA ITALIANA DE VERDURAS .....	248
SOPA JULIANA DE AVE .....	248
SOPA RÁPIDA DE VERDURAS .....	249
SOPA RIOJANA .....	249
SOPA SALAMANDROÑA .....	250

SOPA SENCILLA .....	250
SOPA TROPICAL .....	251
SOPAS DE AJO TOSTADAS .....	251
SORBETE DE CHIRIMOYA .....	543
SORPRESAS DE MOLLEJAS Y PISTO .....	325
SORPRESAS DE PATATA .....	143
SUFLÉ CASERO .....	543
SUFLÉ DE MANGO .....	544
SUFLÉ DE MELÓN .....	544
SUFLÉ DE NARANJA .....	545
SUFLÉ DE PATATA Y SALCHICHAS .....	144
SUPREMAS DE POLLO CON PLÁTANOS .....	364
 TALLARINES A LA BOLOÑESA .....	189
TALLARINES CON CARNE .....	190
TALLARINES CON PESCADO .....	190
TALLARINES REVUELTOS .....	191
TARTA DE ALMENDRAS .....	545
TARTA DE ÁNGEL .....	546
TARTA DE ARROZ CON MACEDONIA .....	546
TARTA DE ARROZ CON PASAS .....	547
TARTA DE COCO .....	547
TARTA DE ENDIBIAS .....	120
TARTA DE FRESAS .....	548
TARTA DE FRESAS CON CREMA .....	548
TARTA DE FRESAS Y FRUTOS SECOS .....	549
TARTA DE FRUTAS PASAS .....	549
TARTA DE GALLETAS .....	550
TARTA DE HIGOS .....	550
TARTA DE KIWI .....	550
TARTA DE LA ABUELA .....	551
TARTA DE LIMÓN .....	551
TARTA DE MANZANA .....	552
TARTA DE MELOCOTÓN .....	552
TARTA DE MELOCOTÓN CON ALMENDRAS .....	553
TARTA DE NATA Y CHOCOLATE .....	553
TARTA DE PASAS Y NUECES .....	554
TARTA DE PATATA Y CEBOLLA .....	144
TARTA DE PERA CARAMELIZADA .....	554
TARTA DE PERAS .....	555
TARTA DE PIÑA CON ALMENDRAS .....	555
TARTA DE PIÑA CON CREMA .....	556
TARTA DE PLÁTANOS .....	557
TARTA DE QUESO .....	557
TARTA DE QUESO Y FRUTAS .....	558
TARTA DE REQUESÓN CON VERDURAS .....	120
TARTA DE SANTIAGO .....	558
TARTA DE TOMATE .....	121
TARTA DE UVAS Y PLÁTANOS .....	559
TARTA FÁCIL DE FRUTAS .....	559
TARTA FÁCIL DE PIÑA .....	560
TARTA FRÍA DE LIMÓN .....	560
TARTA HELADA .....	561
TARTA TATÍN .....	561
TARTALETAS DE TOMATE Y MOSTAZA .....	122
TARTALETAS DE VERDURA .....	122

TATÍN DE PLÁTANOS.....	562
TERNERA FRÍA A LA BILBAÍNA.....	291
TERRINA DE JAMÓN COCIDO.....	312
TERRINA DE SALMÓN CON HABAS.....	469
TERRINA DE VERDURAS CON QUESO.....	123
TOLLA CON CEBOLLITAS.....	469
TOMATES CON AGUACATES.....	60
TOMATES CON HUEVOS AL HORNO.....	124
TOMATES DOS GUSTOS.....	124
TOMATES NEVADOS.....	125
TOMATES RELLENOS DE ATÚN.....	125
TOMATES RELLENOS DE POLLO.....	126
TORRIJAS AL VINO TINTO.....	562
TORTILLA AL ESTILO DE BURGOS.....	266
TORTILLA ALASKA.....	563
TORTILLA DE ANCHOAS.....	267
TORTILLA DE CALABACÍN.....	267
TORTILLA DE COLIFLOR.....	267
TORTILLA DE TOMATE.....	268
TORTILLA ESPECIAL DE PATATA.....	268
TORTILLA RELLENA DE BACALAO.....	269
TORTILLA SACROMONTE.....	269
TRUCHAS A LA CAZUELA.....	470
TRUCHAS A LA NARANJA.....	470
TRUCHAS AL HORNO.....	471
TRUCHAS AL JEREZ.....	471
TRUCHAS CON CREMA DE BERROS.....	472
TRUCHAS ESCABECHADAS.....	472
TRUCHAS SEGOVIANAS.....	473
TRUFAS DE CHOCOLATE.....	563
TXANGURRO AL HORNO.....	473
VENTRESCA DE BONITO AL ESTRAGÓN.....	474
VERDEL Y CHICHARRO CON CERVEZA.....	474
VERDURITAS CRUDAS.....	126
VICHYSSOISE AL AROMA DE APIO.....	252
VIEIRAS A LA GALLEGA.....	475
VIEIRAS CON COSTRA DE HOJALDRE.....	475
VIEIRAS CON QUESO.....	476
VIEIRAS RELLENAS.....	476
VOLOVÁN DE PASTA.....	191
VOLOVANES CON HUEVO.....	270
VOLOVANES DE MARISCO.....	477
VOLOVANES DE SETAS.....	127
ZANAHORIAS CON BACALAO.....	127
ZANAHORIAS CON PANCETA.....	128
ZARZUELA DE PESCADOS Y MARISCOS.....	477

