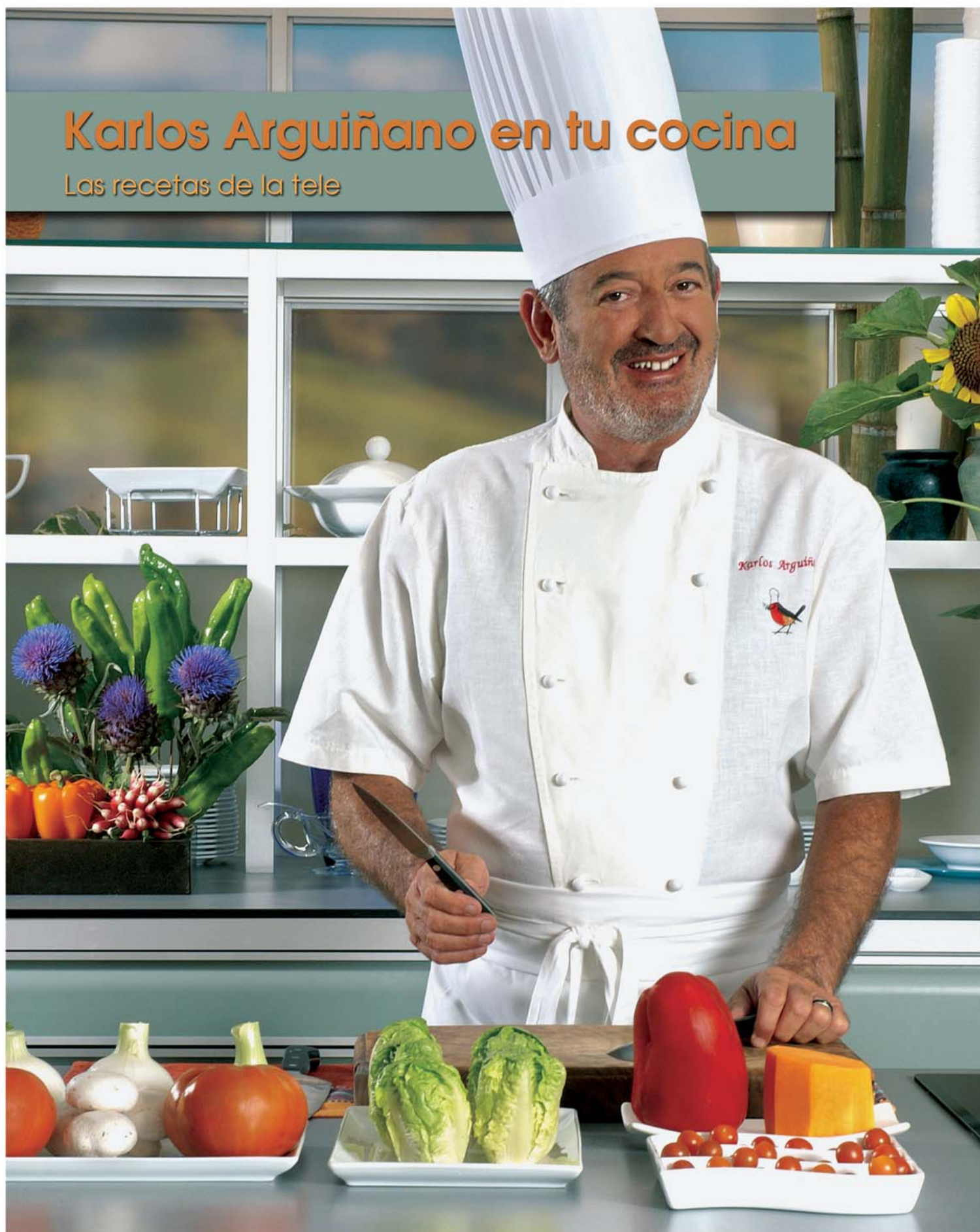


Karlos Arguiñano en tu cocina

Las recetas de la tele



Índice

Ensaladas 6

Ensaladilla de primavera	8
Ensalada de espárragos, huevo y patata	10
Ensalada de tomate con bonito marinado	12
Ensalada de pasta, queso y sardina vieja	14
Ensalada de berros, tomate y aguacate	16
Ensalada de pulpo.....	18
Ensalada de patatas, morrones y bacalao ..	20
Ensalada de lentejas, codorniz y foie.....	22
Ensalada "Luisi"	24
Cóctel de carabineros	26

Verduras y hortalizas 28

Borrajá con bacalao y crema de calabaza	30
Pencas de acelga rellenas de queso y salmón	32
Espárragos al azafrán con vinagreta	34
Patatas rellenas de habitas y xixas	36
Menestra de primavera	38
Tomates rellenos de verdura y queso tierno..	40
Puerros y cebolletas con salsa romesco	42
Rollitos de espárragos verdes y salmón con salsa de queso	44
Judías verdes con crema ligera de patata ..	46
Croquetas de verduras y queso	48
Espinacas con jamón gratinadas	50
Pastel de calabaza con crema de puerros..	52
Vócanes de calabacín con jamón y queso	54
Pudín de ajetes y panceta	56
Empanadillas de verduras y foie gras	58
Panaché mixto	60
Cardo con almendras	62
Coles de bruselas rebozadas con crema de pueros	64
Coliflor con bechamel de espinacas	66

Arroces 68

Arroz caldoso con berberechos	70
-------------------------------------	----

Arroz con verduras al curry	72
Berenjenas confitadas con arroz blanco	74
Arroz con mejillones al cava.....	76
Arroz a banda	78
Risotto con higadillos de pollo y jamón	80

Pasta 82

Canelones rellenos de salchichas	84
Tallarines de pollo y champiñones	86
Fideuá con vieiras y gambas	88
Ensalada de pasta con champiñones	90
Pasta con verduras "Zarautz"	92
Lasaña fría de bonito en escabeche	94
Macarrones con hongos y provenzal	96
Pasta con bacalao al pil-pil	98
Canelones de verduras y panceta	100
Lasaña de conejo y zanahorias	102

Legumbres 104

Potaje de lentejas y soja con zanahoria salteada	106
Potaje de garbanzos y carabineros	108
Pochas blancas con alitas de pato	110
Alubias rojas con paquetitos de berza	112
Alubias blancas con mollejas de cordero	114
Lentejas con tocino, chorizo y arroz	116
Habitas con sus sacramentos	118
Alubias de Tolosa con pastel de berza y morcilla	120

Sopas, cremas y gazpacho 122

Sopa fría de guisantes	124
Gazpacho de aguacate	126
Sopa de pescado con gelatina de carabineros	128
Crema de puerros con queso frito	130
Sopa de ajo con almejas y jamón	132
Consomé a la reina	134

Huevos	136	Pechugas de paloma asadas	202
Huevos fritos Iñakitxo	138	Pavo escabechado con uvas	204
Milhojas de tortilla	140	Picantones con pasas	206
Judías con jamón y huevos escalfados	142	Pescados	208
Gratinado de piperrada y huevo	144	Congrio en cazuela con fideos	210
Tortilla "ropa vieja"	146	Bocados de verdel con aceituna y panceta	212
Revuelto de patatas y mollejas	148	Marmitako de txitxarro	214
Carnes	150	Colas de rape con patatas y guisantes	216
Carré de cordero con verduras al vapor	152	Perlón cocido con patatas y mojo	218
Tiras de carne al aroma de naranja	154	Boquerones a la sidra con ensalada de patata	220
Chuletas de cerdo con garbanzos fritos	156	Rodaballo con xixas	222
Delicias de lengua y queso	158	Anchoas Getaria	224
Filete ruso de jamón y queso	160	Sardinas a la plancha	226
Conejo con caracoles	162	Bacalao fresco frito con pisto	228
Brocheta de cordero y plátano al curry	164	Brochetas de lubina y calabacín con salsa de melocotón	230
Hígado de ternera con pimientos verdes fritos	166	Pastel de salmón y bacalao fresco	232
Tacos de jamón con verduras asadas	168	Minibrochetas de verdura y pescado	234
Roast beef	170	Caracolas de salmón con salsa de menta ..	236
Manitas de cordero a la vizcaína	172	Brick de chipirones al vapor	238
Conejo con patatas al aroma de laurel	174	Caldereta de itsaskabra	240
Ternera asada en cazuela	176	Barritas de truchas con "2 salsas"	242
Rabo al txakolí	178	Platusa a la plancha con salsa de naranja y estragón	244
Aleta rellena asada con crema de leche	180	Carrilleras de rape en salsa americana	246
Lomo de cerdo asado con bolitas de garbanzos	182	Popietas de gallo con crema de espárragos verdes	248
Costilla de cerdo con patatas salvajes	184	Salvera en tempura con pimientos morrones asados	250
Trenzas de solomillo con queso y pistachos	186	Mediana con puré de cebolla	252
Aves	188	Dorada con patatas panadera	254
Muslos rellenos con tortitas de patata y boniato	190	Salmonetes en papillote	256
Codornices asadas con plátano y panceta	192	Rape al horno con refrito	258
Rollitos de pollo y queso con alcaparras	194	Cazuela de raya	260
Alitas de pollo agrídulces con arroz tostado	196	Langostinos en salsa con arroz basmati	262
Pollo asado con cítricos	198		
Muslos de pavo con puré de manzana y uvas salteadas	200		



Verano

Ingredientes

4 personas

- 500 g de bonito (lomos)
- 2 tomates grandes
- 1 cebolleta
- 1 pimiento verde
- aceite de oliva virgen
- vinagre
- sal

ENSALADA DE TOMATE CON BONITO MARINADO

Elaboración

Pon abundante aceite en una cazuela, agrega un buen chorro de vinagre y caliéntalo en una cazuela.

Corta el lomo del bonito en filetes de 2 centímetros de grosor, sazónalos y extiéndelos sobre una fuente. Vierte encima el aceite y el vinagre y deja marinar durante 15 minutos.

Limpia los tomates y corta cada uno en 4 rodajas de 2 centímetros. Corta la cebolleta y el pimiento en aros.

Monta la ensalada, colocando primero las rodajas de tomate; encima de cada una pon unos aros de cebolleta (sin soltar), un trozo de bonito marinado y finaliza con unos aros de pimiento y de cebolleta (suelos). Aliña con el aceite y el vinagre de la marinada y sazónala.

Análisis nutricional

(ración)

kilocalorías.....	414
proteínas.....	30 g
carbohidratos.....	6 g
total grasas.....	30 g
monoinsaturadas.....	12 g
poliinsaturadas.....	5 g
saturadas.....	5 g
colesterol.....	69 mg
fibra.....	2 g



Pon abundante aceite en una cazuela, agrega un buen chorro de vinagre y caliéntalo en una cazuela.



Vierte encima el aceite y el vinagre y deja marinar durante 15 minutos.



Limpia los tomates y corta cada uno en 4 rodajas de 2 centímetros. Corta la cebolleta y el pimiento en aros.



Monta la ensalada, colocando primero las rodajas de tomate; encima de cada una pon unos aros de cebolleta (sin soltar).



El toque de Karlos

Más del 90 por 100 de la composición de las hortalizas, base de las ensaladas, es agua. Comer ensalada es una forma sencilla y rápida de hidratar el cuerpo en los días calurosos.



Este libro que ahora tienes en tus manos es una selección de las recetas que a diario cocino en televisión. He buscado que haya variedad. También he tenido en cuenta la temporada. Siempre es más fresco y más barato el producto en su temporada que fuera de ella. Y por último, he buscado ingredientes sencillos, al alcance de todo el mundo.

Para que no haya dudas a la hora de cocinar estas recetas van acompañadas de las fotos del paso a paso. También he incluido la información dietética de cada plato, para que sepáis exactamente su composición nutricional.

Espero que disfrutéis con este libro y sobre todo cocinando las recetas que con tanto cariño hemos preparado para todos vosotros.

Karlos Arguiñano

www.karlosnet.com

bainet
media 

