

Atrévete a cocinar

con Karlos Arguiñano

La forma más fácil de aprender



Apuntes
de cocina

Primera edición: octubre 2007

Edición: Bainet editorial S.A.
Fotografías: Juan txo Egaña
Cubierta, diseño interior y maquetación: RTO publicidad S.L.
Colaboración: Taller de Publicaciones S.L.L.
Fotomecánica: GRAFO S.L.

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.

© Karlos Arguiñano
© De esta edición, Bainet editorial S.A.
Uribitarte, 18 – 48001 Bilbao

I.S.B.N.: 978-84-96177-34-5
Depósito Legal: BI 2492-07
Impreso y encuadernado en GRAFO, S.A.
Impreso en España (*Printed in Spain*)

Sumario

PRÓLOGO, <i>Ángel Lucía</i>	6
ANTES DE COCINAR.....	8
BREVE VOCABULARIO	9
UTENSILIOS DE COCINA	10
CONCEPTOS BÁSICOS	15
PRIMEROS PLATOS.....	43
SEGUNDOS PLATOS.....	89
POSTRES	131
ÍNDICE.....	148

Prólogo

Un editor que se quiera vanagloriar un poco tiene que tener un gran libro de cocina en su catálogo. Yo he tenido la suerte de tener no uno, sino toda una escuela de cocina: Karlos Arguiñano.

Conocí a Karlos hace ahora más de doce años, y he publicado muchos libros suyos, pero tengo que decir que a pesar de ello no he logrado cocinar en serio. Me atrincheraba siempre en que no era capaz de superar los conceptos básicos: rehogar, escaldar o sofreír, además de las excusas habituales como la falta de tiempo. En realidad mi resistencia se debía más a una limitación, a una carencia en mi educación, a una falta de cariño por cocinar. Leyendo ahora este nuevo libro me doy cuenta del tesón pedagógico de Karlos, de su afán por transmitir la alegría de cocinar. El empeño va, desde luego, dando sus frutos.

Los libros suyos son siempre otra vuelta de tuerca, pero con sorpresa. No es de extrañar, pues mantiene aún la curiosidad de un niño y la vitalidad de un joven, y las transmite en todas sus actuaciones. Y, además, el sentido del humor. Un escritor francés dijo en cierta ocasión: “Contra los males, os doy la risa”. Pues bien, Karlos nos da la cocina, y la risa.

Volviendo a esta nueva entrega que nos ocupa, diría que es como una especie de guía culinaria trotamundos: es muy sencilla, pero está todo. Cocinar es una fiesta, y cuanto antes aprendamos, mejor.

Ángel Lucía

Pelar un tomate

* Elaboración

Limpia el tomate bajo el grifo de agua y sécalo.
Con un cuchillo (puntilla) retírale la parte del tallo y la parte inferior.
Apóyalo sobre la tabla de cocina y con un cuchillo bien afilado, pélalo con cuidado.
Córtalo a tu gusto, pero te sugiero que si quieres utilizarlo en ensaladas lo hagas de la siguiente manera: córtalo por la mitad (de arriba abajo) y después en medias lunas.



1| Cortar el tallo del tomate (pedúnculo).



2| Cortar la parte inferior.



3| Pelar.



4| Cortar por la mitad.



5| Cortar en medias lunas.

* Consejo de cocina

Cuando vayas a consumir tomates es importante limpiarlos bien bajo el agua para eliminar los posibles residuos de abonos y sulfatos que puedan tener.



Escaldar un tomate

* Elaboración

Pon el agua a cocer en una cazuelita.
Limpia el tomate y con un cuchillo retírale la parte del tallo. Dale la vuelta y por la parte inferior, hazle un corte superficial en forma de cruz.
Introdúcelo en la cazuela con agua hirviendo.
Cuando lo metas el agua dejará de hervir, espera a que empiece a hervir de nuevo y dale un hervor breve (30-40 segundos). Sácalo con una espumadera, enfríalo bajo el grifo de agua fría o bien deja que se temple solo y pélalo.



1| Poner el agua a cocer.



2| Retirar el tallo del tomate (pedúnculo).



3| Hacer un corte en cruz superficialmente.



4| Introducirlo en la cazuela.



5| Sacarlo.



6| Pelarlo.

* Anota...

Podemos encontrar tomates durante todo el año, pero ten en cuenta que la mejor temporada para consumirlos es durante el verano.



Arroz con pollo



1 | Picar el diente de ajo finamente.



2 | Picar la cebolleta en daditos.



3 | Picar el pimiento en daditos.



4 | Añadir la verdura a una cazuela con aceite y rehogar.



5 | Añadir el pollo troceado y rehogar.



6 | Agregar el arroz.



7 | Rehogar todo.



8 | Verter el agua y sazonar.



9 | Añadir el azafrán y cocinar.

* Consejo de cocina



Puedes añadir caldo al arroz en vez de agua. Sólo hay que procurar que no sea un caldo muy fuerte y que el sabor sea parecido al de los ingredientes utilizados en el arroz.

* Anota...



Si no tienes azafrán puedes utilizar un poco de colorante o un par de cucharadas de salsa de tomate.

* Elaboración

Pela el diente de ajo, pícalo en láminas, después en tiras y finalmente en daditos. Pica la cebolleta en daditos.

Limpia el pimiento, aplástalo con la mano, retírale el tallo y las pepitas, córtalo en tiras y después en daditos.

Pon 3 cucharadas de aceite en una cazuela amplia y baja, agrega la verdura y rehógala a fuego medio durante 4 minutos. Agrega el pollo troceado y dóralo junto con las verduras durante otros 4 minutos. Añade el arroz y rehógalo todo junto durante 2 minutos.

Vierte el agua, 1/2 cucharadita de sal (a tu gusto) y unas hebras de azafrán. Cuece a fuego fuerte durante 3 minutos. Tapa la cazuela y deja cocer durante otros 15-17 minutos a fuego suave. Apaga el fuego y deja reposar tapado durante 5 minutos.

Sirve y espolvorea con perejil picado.

* Ingredientes

(2 personas)

- 2 tacitas de arroz (150 g)
- 1 picantón o 2 muslos de pollo troceados
- 1/2 cebolleta
- 1/2 pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 5 tacitas de agua caliente
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- sal
- hebras de azafrán
- perejil picado



PRÓLOGO, *Ángel Lucía* 7

ANTES DE COCINAR..... 8

BREVE VOCABULARIO 9

UTENSILIOS DE COCINA 10

CONCEPTOS BÁSICOS 15

 Cocer un huevo.....16

 Cocer una patata con piel17

 Pelar y picar cebolla o cebolleta.....18

 Pear un tomate20

 Escaldar un tomate.....21

 Pelar y cortar patatas22

 Picar pimientos.....24

 Pelar y picar una zanahoria26

 Picar perejil.....27

 Limpiar un puerro.....28

 Limpiar una lechuga29

 Freír pan.....30

 Salsa de tomate32

 Lactonesa34

 Mayonesa35

 Vinagreta.....36

 Aliño de soja37

 Bechamel.....38

 Velouté.....40

PRIMEROS PLATOS..... 43

 Alubias con verduras44

 Arroz con pollo46

 Arroz a la cubana48

 Champiñones en salsa50

 Cocido de garbanzos con su sopa de fideos.....52

 Crema de calabaza54

 Empanadillas de atún56

 Ensalada de patata, huevo, tomate y atún58

 Ensalada mixta.....60

 Ensaladilla rusa62

 Espaguetis con salsa carbonara64

 Espinacas con bechamel66

 Gazpacho.....68

 Guisantes con jamón70

 Judías verdes con patatas72

 Lentejas con chorizo.....74

 Macarrones con carne picada76

 Mejillones al vapor.....78

 Menestra de verduras80

 Patatas con costilla de cerdo y chorizo82

 Puerros con patatas y zanahorias84

 Sopa de ajo86

SEGUNDOS PLATOS..... 89

 Alitas de pollo asadas90

 Bacalao ajoarriero92

 Bacalao frito con pimientos verdes.....94

 Brocheta de pavo con tomates fritos.....96

 Conejo al horno con pimientos morrones asados98

 Cordero en salsa para los domingos.....100

 Escalopes de ternera con ensalada verde102

 Huevos fritos con patatas fritas104

 Jamón con tomate.....106

 Jurel al horno con patatas.....108

 Lomo de cerdo con puré de patatas.....110

 Marmitako de atún112

 Merluza rebozada con piquillos en sartén114

 Pescadilla en salsa verde.....116

 Picantones asados con patatitas tiernas118

 Pizza serrana120

 Pollo a la cerveza negra122

 Salmón a la plancha con ensalada de aguacate124

 Tortilla de patatas.....126

 Tortilla francesa.....128

POSTRES131

 Arroz con leche132

 Batido de plátano134

 Bizcocho de yogur136

 Macedonia138

 Manzanas asadas140

 Naranjas con aceite de oliva.....142

 Tarta fácil de manzana.....144

 Torrijas146



Karlos Arguiñano nos presenta un método sencillo para aprender a cocinar.

- 50 recetas con foto y todo lo necesario para su elaboración.
- Las técnicas más sencillas explicadas paso a paso.
- Conceptos básicos, trucos fáciles de cocina y consejos para la compra.
- Los utensilios principales de una cocina y las salsas fundamentales.
- 600 fotografías del paso a paso.

