

nueva edición



Karlos
Arguiñano



Comer sano y con fundamento

200 recetas para cuidarse disfrutando

PRÓLOGO

La labor social del cocinero es mejorar la alimentación de la sociedad en que le ha tocado vivir y hacer que los que disfrutan de nuestra cocina gocen de forma saludable; en definitiva, hacer la vida más divertida con nuestras recetas.

Con este libro pretendo demostrar que disfrutar comiendo, y al mismo tiempo cuidar la salud, es posible. Una receta sana es doblemente saludable si está rica, porque cuidarse a la hora de comer no tiene por qué ser aburrido. Somos lo que comemos, y por tanto debemos preocuparnos por saber cómo nos alimentamos. Conocer exactamente las propiedades nutricionales y dietéticas de las recetas, saber qué productos nos convienen más o menos. Eso es comer sano y con fundamento.

Para cubrir estos objetivos he contado con la inestimable colaboración de varios especialistas de la Fundación Grande Covián dedicados a la investigación y popularización de la buena alimentación. Ellos se han encargado del análisis de mis recetas y de aconsejar sobre su mejor utilización.

En este libro encontrarás una selección de platos que son apropiados para personas que tienen que cuidar su alimentación por diferentes problemas de salud o bien por prevención.

Estoy seguro de que con estas recetas gozarás de los placeres de la cocina pero de forma saludable y con mucho fundamento.

Karlos Arguiñano

RISOTTO CON SETAS

Ingredientes

300 g de arroz • 1 o 2 cebolletas • 1 zanahoria
1 puerro hermoso • 1/2 kg de setas (o 250 g limpias)
1 litro de caldo de verdura • aceite de oliva virgen • sal



ELABORACIÓN

En una cazuela con un poco de aceite pon a pochar el puerro, la zanahoria y la cebolleta picados.

Limpia las setas retirando la parte baja del tallo y los posibles restos de tierra. A continuación, pícalas y añade a la verdura. Sazona y rehógalas todo junto. Agrega el arroz y vuelve a rehogar.

Vete añadiendo el caldo poco a poco mientras remueves. Déjalo cocer durante 20 minutos. A medida que se vaya haciendo el arroz vierte más caldo y remueve. Sirve este risotto de setas en una fuente adornado con una rama de perejil.

- Diabetes
- Estreñimiento
- Hipertensión arterial
- Insuficiencia renal
- Obesidad
- Osteoporosis
- Colesterol

Plato de consumo aconsejado en caso de hipertensión, osteoporosis y colesterol elevado. Cautela en caso de insuficiencia renal y obesidad. Si padece estreñimiento acompañe el plato con un postre rico en fibra. Consumir bajo supervisión médico-dietética en caso de diabetes.

POR PERSONA

Calorías totales: 437 kcal
Proteínas: 8 g (18%)
Hidratos de carbono: 71 g (16%)
Grasas totales: 12 g (27%)
Saturada: 3%
Monoinsaturada: 14%
Poliinsaturada: 4%
Colesterol: 0 mg
Fibra alimentaria: 4 g
Calcio: 45 mg
Hierro: 2 mg
Sodio: 36 mg
Potasio: 566 mg
Vit. A: 300 µg
Vit. C: 11 mg
Vit. E: 1 mg

POLLO ESTOFADO DE LAS PALMAS

Ingredientes

1 pollo (aprox. 600 g limpios) • 2 cebollas o cebolletas
8-10 dientes de ajo • 1 hoja de laurel • 1 cuch. de pimentón dulce
1 vaso de vino tinto • 1 cuch. de manteca • pimienta
patatas fritas en dados • aceite de oliva virgen • sal

- Diabetes
- Estreñimiento
- Hipertensión arterial
- Insuficiencia renal
- Obesidad
- Osteoporosis
- Colesterol

Plato de consumo aceptable en caso de diabetes, estreñimiento, hipertensión arterial y osteoporosis. No aconsejable en insuficiencia renal sin supervisión médico-dietética. Consuma con cautela si padece obesidad. Atención al contenido en colesterol e hidratos de carbono de la receta.

POR PERSONA

Calorías totales: 272 kcal
Proteínas: 32 g (34%)
Hidratos de carbono: 17 g (18%)
Grasas totales: 16 g (39%)
 Saturada: 10%
 Monoinsaturada: 30%
 Poliinsaturada: 10%
Colesterol: 124 mg
Fibra alimentaria: 2 g
Calcio: 38 mg
Hierro: 3 mg
Sodio: 129 mg
Fósforo: 1.090 mg
Vit. A: 1 µg
Vit. C: 25 mg
Vit. E: 1 mg



ELABORACIÓN

Sofríe en la manteca el pollo troceado y salpimentado. Después añade las cebollas picadas, los ajos, el laurel, el pimentón y el vino y déjalo cocer todo, tapado, unos 30 minutos aproximadamente.

Por último, agrega las patatas fritas y deja que dé un hervor de 5 minutos aproximadamente.

Sirve.

Ensaladas

Ensalada al aroma de azafrán, pág. 18
Ensalada caliente de pescado, pág. 19
Ensalada con nueces, pág. 20
Ensalada de alubias blancas y bacalao, pág. 21
Ensalada de arroz, pág. 22
Ensalada de arroz y plátano, pág. 23
Ensalada de berenjenas y bacalao, pág. 24
Ensalada de champiñones, pág. 25
Ensalada de colores, pág. 26
Ensalada de espárragos trigueros, pág. 27
Ensalada de guisantes y habas, pág. 28
Ensalada de La Ribera, pág. 29
Ensalada de legumbres y soja, pág. 30
Ensalada de naranjas, pág. 31
Ensalada de pepino, pág. 32
Ensalada de remolacha, pág. 33
Ensalada de temporada, pág. 34
Ensalada de tomate y bacalao, pág. 35
Ensalada de verduras con frutas, pág. 36
Ensalada de zanahorias, pág. 37

Verduras y hortalizas

Acelgas con anchoas, pág. 40
Albóndigas de la huerta, pág. 41
Alcachofas con almejas y calamares, pág. 42
Alcachofas con calabaza, pág. 43
Berenjenas con guisantes, pág. 44
Berenjenas rellenas de bacalao, pág. 45
Boronía, pág. 46
Calabacines rellenos de gambas, pág. 47
Cardo con almejas, pág. 48
Carpaccio vegetal, pág. 49
Champiñones en salsa de vino, pág. 50
Col con patatas, pág. 51
Coles de bruselas gratinadas, pág. 52
Coliflor con salsa de pimentón, pág. 53
Endibias gratinadas con mejillones, pág. 54
Escalivada, pág. 55

Espárragos blancos y verdes a la plancha, pág. 56
Espinacas con gambas, pág. 57
Guisantes con espárragos, pág. 58
Habas frescas guisadas, pág. 59
Judías verdes a la andaluza, pág. 60
Judías verdes salteadas, pág. 61
Menestra de verduras, pág. 62
Menestra de verduras rebozadas, pág. 63
Pochas con almejas, pág. 64
Puerros con salsa romesco, pág. 65
Puré de calabaza con picatostes, pág. 66
Tomates de temporada, pág. 67
Verdura salteada con almejas, pág. 68
Verduras al horno, pág. 69

Patatas

Ensalada de patatas, pág. 72
Guiso de patatas al curry, pág. 73
Patatas a la cazuela, pág. 74
Patatas con bacalao, pág. 75
Patatas con gambas y espinacas, pág. 76
Patatas con salero, pág. 77
Patatas en salsa verde con almejas, pág. 78
Patatas en vinagreta, pág. 79
Patatas mediterráneas, pág. 80
Patatas salteadas, pág. 81

Arroces

Arroz a la marinera, pág. 84
Arroz al forn, pág. 85
Arroz con calabacín y ajos frescos, pág. 86
Arroz con verduras y almejas, pág. 87
Arroz familiar, pág. 88
Arroz gratinado, pág. 89
Arroz hervido en salsa verde, pág. 90
Arroz negro con calamares, pág. 91

Paella de verduras, pág. 92
Risotto con setas, pág. 93

Pastas

Cintas con verduras, pág. 96
Espaguetis a la albahaca, pág. 97
Espirales con anchoas, pág. 98
Fideos con cigalas, pág. 99
Lasaña de verduras, pág. 100
Macarrones al pesto, pág. 101
Macarrones con carne, pág. 102
Pasta con setas, pág. 103
Pasta picantita, pág. 104
Tallarines con pescado, pág. 105

Legumbres

Alubias blancas con calabaza, pág. 108
Alubias con puré de berza, pág. 109
Alubias negras con verduras, pág. 110
Ensalada de lentejas con langostinos, pág. 111
Garbanzos al azafrán, pág. 112
Garbanzos con arroz y espinacas, pág. 113
Garbanzos con tomates, pág. 114
Habas secas con pulpo, pág. 115
Judías estofadas con tomillo, pág. 116
Lentejas con verduras, pág. 117

Sopas y cremas

Consomé de pasta, pág. 120
Crema de alcachofas con almejas, pág. 121
Crema de apio, pág. 122
Crema de calabaza, pág. 123
Crema de cebollas, pág. 124

Crema de champiñones, pág. 125
Crema de espárragos con
almejas, pág. 126
Crema de puerros con
espárragos, pág. 127
Sopa de ajos con almejas, pág. 128
Sopa de azafrán, pág. 129
Sopa de cebolla, pág. 130
Sopa de lentejas con arroz, pág. 131
Sopa de pescado, pág. 132
Sopa de tomate campestre, pág. 133
Sopa de vendimia, pág. 134
Sopa de zanahorias, pág. 135
Sopa fría de pepino, pág. 136
Sopa mallorquina, pág. 137
Sopa rápida de verduras, pág. 138

Carnes y aves

Alas de pollo al brandy, pág. 140
Alas de pollo con brochetas de
pimiento y tomate, pág. 141
Brochetas de champiñones y
pollo, pág. 142
Conejo a la jardinera, pág. 143
Conejo picante, pág. 144
Fricandó de ternera, pág. 145
Guisado de ternera primaveral, pág. 146
Guiso de pollo, pág. 147
Lonchitas de ternera al txakolí, pág. 148
Muslos de pavo con menestra, pág. 149
Muslos de pollo a la barbacoa, pág. 150
Muslos de pollo guisados, pág. 151
Muslos de pollo picantes, pág. 152
Pechugas de pavo con mostaza, pág. 153
Pechugas de pollo agridulce, pág. 154
Pechugas de pollo villeroi, pág. 155
Pollo a la canela, pág. 156
Pollo a la cerveza, pág. 157
Pollo a la naranja, pág. 158
Pollo adobado, pág. 159

Pollo al aroma de Pedroñeras, pág. 160
Pollo asado con peras, pág. 161
Pollo asado con tomates, pág. 162
Pollo en escabeche, pág. 163
Pollo en pepitoria, pág. 164
Pollo escalfado a la sidra, pág. 165
Pollo estofado de Las Palmas, pág. 166
Pollo guisado con pimientos, pág. 167
Redondo de ternera, pág. 168
Rollitos de pollo, pág. 169


Pescados y mariscos

Almejas al horno, pág. 172
Anchoas a la cazuela con cebolla, pág. 173
Atún aromático, pág. 174
Bacalao ajoarriero, pág. 175
Bacalao con vinagreta, pág. 176
Bacalao mechado, pág. 177
Besugo a la donostiarra, pág. 178
Besugo al horno, pág. 179
Bonito con pimiento verde, pág. 180
Brochetas de gallo, pág. 181
Caballa en adobo, pág. 182
Calamares a la vinagreta negra, pág. 183
Calamares con patatas, pág. 184
Calamares en su tinta, pág. 185
Carpaccio de atún fresco, pág. 186
Cazuela del pescador, pág. 187
Chipirones con habas, pág. 188
Congrio a la sidra con habitas, pág. 189
Congrio al pimentón, pág. 190
Congrio con champiñones, pág. 191
Congrio con salsa de almendras, pág. 192
Congrio con tomate, pág. 193
Filetes de cabracho rellenos
de espárragos, pág. 194
Filetes de gallo al hinojo, pág. 195
Filetes de gallo con crema de
nisperos, pág. 196
Filetes de gallo en ensalada, pág. 197

Gallos con salsa de almejas, pág. 198
Kokotxas con refrito picante, pág. 199
Langostinos al horno, pág. 200
Lubina a la marinera, pág. 201
Mejillones con pimientos, pág. 202
Mejillones en fritada, pág. 203
Merluza al curry, pág. 204
Merluza al horno, pág. 205
Merluza en ajada a la gallega, pág. 206
Merluza en salsa roja, pág. 207
Pescadilla asada, pág. 208
Pulpo guisado, pág. 209
Rape a la catalana, pág. 210
Raya con setas y guisantes, pág. 211
Salmón fresco con refrito de
sidra, pág. 212
Salmonetes al azafrán, pág. 213
Salmonetes encebollados con
tomate, pág. 214
Sardinas con tomate, pág. 215
Truchas al horno, pág. 216

Postres

Arroz dulce al azafrán, pág. 218
Batido de macedonia, pág. 219
Batido de plátano, pág. 220
Batido de verano, pág. 221
Brocheta de frutas, pág. 222
Caramelo de miel con queso
fresco, pág. 223
Cítricos a la menta, pág. 224
Compota, pág. 225
Ensalada de frutas con miel, pág. 226
Espuma de plátano, pág. 227
Frutas con yogur, pág. 228
Melón con canela, pág. 229
Naranjas con aceite de oliva, pág. 230
Peras al vapor de menta, pág. 231
Sandía rellena, pág. 232
Sorbete de chirimoya, pág. 233



Somos lo que comemos y, por tanto, debemos preocuparnos por saber cómo nos alimentamos: conocer exactamente las propiedades nutricionales y dietéticas de las recetas, saber qué productos nos convienen más o menos.

Eso es comer sano y con fundamento.

En este libro encontrarás una selección de platos que son apropiados para personas que tienen que cuidar su alimentación, bien por diferentes problemas de salud, bien por prevención.



9 788496 177420

bainet
editorial

www.bainet-editorial.com
www.hogarufil.com