



*Eva Arguiñano*



laSexta

**eva arguiñano**  
**hoycocinastú**  
las recetas del programa de tv



**hoycocinastú**

# Prólogo

*Hoy cocinas tú* es un programa de cocina y mucho más. Es un espacio de intercambio entre personas con un interés común: la cocina. Yo les enseño a los invitados a elaborar algunos platos dulces y salados y a cambio ellos comparten conmigo y con todos el entorno en el que viven: sus casas, sus amigos, sus familias, los comercios a los que acuden regularmente... Creo que esa generosidad hay que agradecerse.

Disfruto mucho con mis invitados porque es gente valiente a la que no le importa ponerse en evidencia, eso sí, siempre con elegancia, dignidad y buen humor. Para mí son un ejemplo.

Durante este tiempo hemos cocinado recetas de todo tipo: clásicas, modernas, minimalistas, vegetarianas, macrobióticas, exóticas... pero todas muy sencillas, o "casi sencillas", como diría algún invitado. Lo cierto es que ha quedado demostrado que hasta el que no ha cocinado nunca puede salir airoso ofreciendo a su gente un menú variado, rico y al alcance de cualquier bolsillo.

La selección de las recetas no ha sido fácil porque no quería dejar ninguna fuera, y al final ha resultado que hay tantos platos dulces como salados, pero ¿por qué no?... Si lo mío es el dulce...

Estoy francamente contenta de poder ofrecer estas recetas con fotografías en color que dan algunas pistas de cómo tiene que quedar el plato. Os animo a que las utilicéis sin miedo ni complejos porque el éxito está asegurado.

A todos los invitados que habéis pasado por el programa durante esta temporada, y al maravilloso e incondicional equipo que me ha acompañado, mi más sincero agradecimiento.

Y a ti, que tienes entre tus manos el libro de las recetas del programa *Hoy cocinas tú*, ¡que lo disfrutes!



**Eva Arguiñano**

# rollitos de berza reellenos de foie con arroz salvaje

ingredientes  
2 personas

- 100 g de foie mi-cuit
- 6 hojas de berza
- 100 g de arroz salvaje
- harina de tempura
- 1 cucharada de pipas de girasol
- 1 cucharada de pipas de calabaza
- 1 cucharada de salsa de soja
- aceite de oliva virgen extra
- sal

Pon en remojo el arroz salvaje durante 1 hora. Escúrrelo y ponlo a cocer en un cazo con abundante agua y una pizca de sal durante 30 minutos aproximadamente. Escurre y resérvalo.

Cuece las hojas de berza en agua hirviendo con sal durante 10 minutos. Escurre y recorta el tronco central. Haz taquitos con el foie, pon uno dentro de cada hoja de berza y envuélvelos.

Para la tempura, pon la harina en un bol y vierte agua fría sin dejar de remover hasta conseguir una masa ligera. Pasa los rollitos por la harina de tempura y fríelos en abundante aceite caliente.

Tuesta las pipas de girasol y de calabaza en una sartén con un poco de aceite. Incorpora el arroz salvaje y la salsa de soja. Mezcla bien. Sirve los rollitos de berza clavados en un palo de brocheta y acompaña con el arroz.



primeros platos..... 9

ensaladas..... 10

ensalada de magret de pato con endibia roja..... 10  
ensalada dulce de pasta y aguacate..... 12  
ensalada de quinoa y espinacas..... 14  
ensalada tropical de judías verdes..... 16  
ensalada de lentejas y rúcula..... 18

verduras y hortalizas..... 20

garbanzos salteados con tempura de verdura..... 20  
quiche de verduras con crema de calabaza..... 22  
alcachofas rellenas de verduras y almejas..... 24  
quinoa con rúcula..... 26  
alubias blancas con bacalao confitado..... 28  
rollitos de berza rellenos de foie con arroz salvaje..... 30  
calabacines rellenos de pescado..... 32  
copa de garbanzos con frutos del mar..... 34  
berenjenas gratinadas rellenas de calabaza..... 36  
asadillo de coles de bruselas y champiñones..... 38  
garbanzos sicilianos..... 40  
habitas frescas con revuelto de setas y gambas..... 42

arroz..... 44

arroz caldoso..... 44  
risotto de verduras..... 46  
risotto de hongos con langostinos..... 48

<b>pasta</b> .....	<b>50</b>
paella de fideos .....	50
pasta fresca con salsa de morcilla y huevo escalfado.....	52
pizza con aguacate, verduritas y jamón .....	54
ñoquis de aceitunas negras con langostinos.....	56
lasaña de calabacín con ajos tiernos .....	58
fideuá primavera.....	60
canelones de acelgas y champiñones.....	62

<b>sopas y cremas</b> .....	<b>64</b>
sopa de azafrán con mejillones y sardinas.....	64
sopa de pollo y sushi de bacalao .....	66

## segundos platos..... 69

<b>carnes y aves</b> .....	<b>70</b>
hojaldre relleno de pollo con tomate salteado.....	70
alas de pollo fritas con salsa agridulce .....	72
espaldilla con salsa de ciruelas y txakolí.....	74
brochetas de pollo y sésamo con verduras al horno.....	76
pechugas de pato con salteado de kaki.....	78
costilla asada con salsa de berza y chips en tempura .....	80
conejo al ajillo .....	82
solomillo a la mostaza con melón y champiñones .....	84
cordero asado con tostones de plátano .....	86
mollejas de pato sobre torta de patata .....	88
san jacob de acelgas y pavo .....	90
pollo con frutos secos .....	92
solomillo con salsa ácida de aguacate .....	94
pan de cerveza y mostaza con foie y manzana .....	96
montadito gratinado de berza con hamburguesa .....	98
carrilleras con salsa de fresa .....	100
chuletillas de cordero con pisto .....	102
picantón relleno de paté .....	104
brochetas de cordero con escabeche de limón .....	106
pato en confit sobre torta de patata con mermelada de naranja .....	108
pechuga de pavo y sandía con salsa de regaliz .....	110
conejo guisado con boniato .....	112
brochetas de solomillo y sandía .....	114

<b>pescados y mariscos</b> .....	<b>116</b>
rape con tocino y brócoli .....	116
perca a la plancha con verduras .....	118
hamburguesas de salmón .....	120
rollitos de langostinos con vinagreta de kaki .....	122
salmonetes con crujiente de jamón y salsa de foie .....	124
delicias de mar con fideos chinos .....	126
montaditos de lenguado con salmón ahumado al gratén .....	128
brótola en salsa americana .....	130
rodaballo con champiñones .....	132
chicharro a la plancha sobre marmitako .....	134
brochetas de rape y champiñones .....	136
salmón al horno con soja y sésamo .....	138
bacalao con miel y frutos secos .....	140
chipirones con pisto sobre torta de pan.....	142
tronco de rape negro con verduritas al papillote .....	144
salmón con salsa de aguacate .....	146
merluza en salsa con guisantes y almejas .....	148
paquetes de salmón con salsa de mostaza .....	150
salmón con salsa de navajas .....	152

## postres ..... 155

batido de frutas con germen de trigo .....	156
plátanos gratinados .....	158
melocotones borrachos.....	160
peras al vino tinto con natillas y nueces .....	162
arroz con leche gratinado .....	164
flan de pan con almendras y naranja .....	166
peras con costrón.....	168
orejones rellenos con puré de manzana .....	170
hojaldre con mousse de chocolate blanco y piña .....	172
melón caliente con salsa de naranja .....	174
pudín de dátiles con salsa de menta .....	176
crepes rellenos de manzana .....	178
tarta de queso con frutas rojas .....	180
copa de yogur con higos .....	182
gelatina a la plancha .....	184
batido de frutas con polen de abeja .....	186
tarta tutifrutí .....	188

tartaleta de higos frescos .....	190
lionesas .....	192
albóndigas de manzana .....	194
flan de zanahoria y calabaza .....	196
montadito de peras y mascarpone .....	198
flan de manzana y coco .....	200
copa de melocotón .....	202
mousse de turrón .....	204
macedonia con galleta crujiente .....	206
sopa de melón .....	208
torta de san blas .....	210
copa de frutas con crema de avena .....	212
trenza de manzana y frambuesas .....	214
crema catalana con sorpresa .....	216
arroz con leche angeli .....	218
peras rellenas al chocolate .....	220
bizcocho de chocolate y frutos secos .....	222
copa de plátano y piña .....	224
trufas de avellana .....	226
sopa de chocolate negro con melón .....	228
bizcocho suflado de nueces .....	230
casadielles con plátano .....	232
tarta tatin de mango .....	234
gratinado de melocotón y litchis .....	236
tarta fría de yogur y granada .....	238
crema de leche y yemas con fresitas y pimienta .....	240
buñuelos de plátano, manzana y piña .....	242
bizcochito relleno de frutas salteadas.....	244
bizcocho de zanahoria .....	246

*Hoy cocinas tú es mucho más que un programa de gastronomía. Es un espacio de intercambio entre personas con un interés común: la cocina. Yo les enseño a los invitados a elaborar algunos platos dulces y salados y a cambio ellos comparten conmigo y con todos el entorno en el que viven: sus casas, sus amigos, sus familias, los comercios a los que acuden regularmente... Creo que esa generosidad hay que agradecerse.*

Durante este tiempo hemos cocinado recetas de todo tipo: clásicas, modernas, minimalistas, vegetarianas, macrobióticas, exóticas... pero todas muy sencillas, o "casi sencillas", como diría algún invitado. Lo cierto es que ha quedado demostrado que hasta el que no ha cocinado nunca puede salir airoso ofreciendo a su gente un menú variado, rico y al alcance de cualquier bolsillo.

Estoy francamente contenta de poder ofreceros estas 124 recetas con fotografías en color que dan algunas pistas de cómo tiene que quedar el plato. Os animo a que las utilicéis sin miedo ni complejos porque el éxito está asegurado.



bainet  
editorial

[www.bainet-editorial.com](http://www.bainet-editorial.com)

[www.hogarutil.com](http://www.hogarutil.com)