

Karlos Arguiñano

LAS RECETAS DE TODA LA VIDA





PRÓLOGO

Las claves fundamentales de la cocina vasca son la calidad de los productos y las elaboraciones sencillas. El producto tiene que ser el más fresco, de ahí que sea una cocina de temporada y de mercado. No hay que ir a buscarlo lejos, siempre cerca de casa, pues eso garantiza su frescura. Las recetas no tienen complicaciones, se trata de realzar las cualidades del producto, así que cuanta menos manipulación, mejor. No son recetas difíciles, pero hay que cocinar con cuidado y atención. A la cocina vasca podríamos definirla como la de las dos “ces”: calidad y cariño.

Las auténticas protagonistas de la cocina vasca son las *etxekoandres* (amas de casa), ellas son las que han desarrollado día a día el recetario y lo han mantenido vivo generación tras generación. Son las que han aportado el cariño a la cocina y las que nos han enseñado a cocinar con fundamento y mimo. Después hemos venido los cocineros profesionales, que hemos dado el toque sofisticado. También han jugado un papel importante los cocineros de los *txokos* (sociedades gastronómicas), que han ayudado a popularizar el recetario vasco. Otra pieza clave en el desarrollo de esta peculiar cocina han sido los agricultores, ganaderos y pescadores, así como los profesionales de los mercados y los artesanos, elaboradores de un sinfín de buenos productos. En definitiva, es el fruto del trabajo de todo un pueblo.

En este libro he reunido las recetas de toda la vida, las llamadas recetas tradicionales, esas que siempre hemos conocido en las cartas de los restaurantes pero también en nuestras casas. Más de 130, donde he buscado platos de todas las especialidades. Aquí están desde los chipirones en su tinta hasta el marmitako, pasando por las kokotxas o la merluza en salsa verde, los diferentes bacalaos y las tradicionales anchoas. También están las manitas de cordero y la chuleta con pimientos, sin olvidar postres tan típicos como la intxaursalsa o la pantxineta, o tan populares como las manzanas asadas o el arroz con leche. Todas estas recetas están pensadas para hacer en casa. He procurado que todo esté muy claro, tanto la lista de ingredientes como los diferentes pasos de la elaboración. Cada receta lleva una breve historia, un pequeño consejo y una foto del plato terminado.

Ahora os toca a vosotros ponerlo en práctica, y espero que lo disfrutéis y hagáis disfrutar a vuestros invitados. *On egin* ¡(buen provecho!).

Karlos Arguiñano

MERLUZA EN SALSA VERDE

- 4 rodajas de merluza
- 12-16 almejas
- 100 g de guisantes frescos pelados
- 2 dientes de ajo
- 2 huevos
- 1 cucharada de harina
- 1 copa de vino blanco
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- perejil picado
- 4 personas

Pon los huevos a cocer en abundante agua y una pizca de sal durante 12 minutos a partir de que hierva el agua. Enfríalos, péralos, córtalos por la mitad y resérvalos.

Pica finamente los dientes de ajo y rehógalos a fuego suave en una cazuela amplia y baja con un poco de aceite. Antes de que se doren agrega la harina y rehógala brevemente. Vierte el vino y dale un hervor. Agrega los guisantes, vierte un poco de agua, tapa y cocina durante 10 minutos. Remueve de vez en cuando la cazuela para que la salsa coja consistencia.

Sazona e introduce las rodajas de merluza y las almejas limpias. Tapa y cocina durante 4-5 minutos. Espolvorea con abundante perejil picado.

Sirve la merluza y acompaña cada plato con medio huevo cocido.



La primera referencia a la merluza en salsa verde o a la vasca es de 1723, cuando Plácida Larrea en una carta a una amiga detalla los secretos de su magnífico descubrimiento.

La merluza es uno de nuestros pescados favoritos, sobre todo si es la nuestra, la *Merluccius merluccius*, que antes se pescaba mucho en el banco cantábrico de Ondárroa y Bermeo, y en el de Finisterre. Ya no. Los caladeros próximos a las costas españolas están, en lo que a merluza se

refiere, muy esquilados. Así que la merluza de esta variedad que comemos procede, generalmente, de ese caladero de aguas britanoirlandesas que llamamos Gran Sol. Respecto a otras variedades que se comercializan, tanto frescas como congeladas, la más frecuente es la merluza fresca chilena, la *Merluccius australis*, que llega al aeropuerto vitoriano de Foronda (como dicen algunos, el primer puerto de mar de España) en cantidades industriales.



Si los guisantes son de lata debes añadirlos cuando queden un par de minutos para finalizar la cocción del plato.



PRÓLOGO.....	7
--------------	---

ENSALADAS.....	9
----------------	---

COGOLLOS DE TUDELA CON ANCHOAS	10
ENSALADA DE BONITO Y TOMATE.....	12
ENSALADA MIXTA	14

ENTRANTES	17
-----------------	----

CALAMARES REBOZADOS O RABAS	18
CHAMPIÑONES EN SALSA	20
CHICHQUIS VITORIANOS	22
CREPES DE TXANGURRO.....	24
CROQUETAS DE BACALAO	26
CROQUETAS DE JAMÓN SERRANO	28
ESPÁRRAGOS CON MAHONESA	30
GIBELURDIÑAS A LA PLANCHA.....	32
HUEVOS RELLENOS DE ATÚN	34
MORCILLAS DE ARROZ CON TOMATE	36

VERDURAS Y HORTALIZAS.....	39
----------------------------	----

ACELGAS CON PATATAS	40
ALCACHOFAS CON ALMEJAS	42

ALCACHOFAS CON JAMÓN	44
ARROZ CON ALMEJAS EN SALSA VERDE	46
BERZA CON PATATAS	48
CARDO CON ALMENDRAS	50
COLIFLOR CON REFRITO	52
HABAS A LA VITORIANA	54
MARMITAKO DE BONITO	56
MENESTRA DE VERDURAS	58
PATATAS CON GUISANTES Y HABAS	60
PENCAS DE ACELGA RELLENAS	62
PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE BACALAO	64
PIMIENTOS RELLENOS DE CARNE	66
PIMIENTOS VERDES RELLENOS DE MANITAS DE CORDERO	68
PISTO A LA BILBAÍNA	70
PORRUSALDA	72
VAINAS CON PATATAS	74

LEGUMBRES.....77

ALUBIAS CON BERZA Y TODOS SUS SACRAMENTOS	78
BABA TXIKIS GUIADAS	80
POCHAS CON ALMEJAS	82
POCHAS CON CHORIZO	84
POCHAS CON CODORNICES	86

SOPAS Y CREMAS.....89

CREMA DE CALABAZA.....	90
SOPA DE AJO.....	92
SOPA DE GALLINA.....	94
SOPA DE PESCADO	96
ZURRUKUTUNA	98

HUEVOS.....101

HUEVOS FRITOS CON CHISTORRA Y TALO	102
REVUELTO DE PERRETXIKOS.....	104
TORTILLA DE BACALAO.....	106
TORTILLA DE PATATA.....	108

CARNES Y AVES.....111

ALBÓNDIGAS EN SALSA.....	112
CABRITO ASADO CON PATATAS PANADERA	114
CALLOS Y MORROS EN SALSA.....	116
CARNE GUIADA CON PATATAS	118
CARRILLERAS DE TERNERA EN SALSA	120
CHULETILLAS DE CORDERO CON PIMIENTOS MORRONES ASADOS	122
CHULETÓN CON PIQUILLOS	124
CODORNICES EN SALSA CAZADORA.....	126
CONEJO A LA VASCA.....	128
CORDERO AL CHILINDRÓN	130
CORDERO ASADO CON ENSALADA VERDE.....	132
COSTILLA DE TERNERA ASADA	134
ESCALOPE DE TERNERA CON PATATAS Y PIMIENTOS	136
GUISO DE COSTILLA DE CERDO ADOBADA.....	138
LECHECILLAS DE CORDERO FRITAS	140
LENGUA EN SALSA	142
MAGRAS CON TOMATE Y HUEVO ESCALFADO	144
MANITAS DE CORDERO CON SALSA VIZCAÍNA.....	146
MENESTRA DE CORDERO	148
PALOMA A LA CAZADORA	150
POLLO ASADO	152
RABO GUIADO	154
REDONDO MECHADO ASADO.....	156
ZANCARRÓN CON FRITADA Y TOMATE.....	158

PESCADOS, MARISCOS Y MOLUSCOS.....161

ALMEJAS A LA MARINERA	162
ALMEJAS A LA PLANCHA	164
ANCHOAS CON CEBOLLA.....	166
ANCHOAS (BOQUERONES) EN VINAGRE	168
ANCHOAS FRITAS	170
ANCHOAS REBOZADAS	172
ANGULAS A LA BILBAÍNA.....	174
ARRAINGORRI COCIDO	176
ATÚN REBOZADO CON SALSA DE TOMATE.....	178
BACALAO A LA VIZCAÍNA.....	180
BACALAO AJOARRIERO.....	182
BACALAO AL PILPIL	184

BACALAO CLUB RANERO.....	186
BACALAO CON PIMIENTOS	188
BESUGO AL HORNO	190
BONITO CON FRITADA.....	192
CANGREJOS DE RÍO EN SALSA.....	194
CARACOLES EN SALSA.....	196
CHICHARRO AL HORNO.....	198
CHIPIRONES A LO PELAYO.....	200
CHIPIRONES EN SU TINTA	202
CONGRIO A LA SIDRA	204
GALLO EMPANADO	206
KOKOTXAS DE BACALAO AL PILPIL	208
KOKOTXAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE	210
LUBINA A LA PIMIENTA VERDE	212
LUBINA CON PATATAS	214
MERLUZA A LA PLANCHA CON MAHONESA	216
MERLUZA EN SALSA VERDE.....	218
PASTEL DE KABRARROKA	220
PESCADILLA REBOZADA CON ENSALADA VERDE.....	222
RAPE ASADO	224
RAPE REBOZADO CON PATATAS EN SALSA VERDE	226
RODABALLO ASADO CON REFrito.....	228
SALMONETES CON FRITADA DE CEBOLLA	230
SARDINAS ASADAS.....	232
TRUCHAS A LA NAVARRA.....	234
TXANGURRO A LA DONOSTIARRA.....	236
VENTRESCA DE BONITO ASADA.....	238

POSTRES..... 241

ARROZ CON LECHE	242
BIZCOCHO DE NATA.....	244
CANUTILLOS	246
CASTAÑAS ASADAS.....	248
CASTAÑAS COCIDAS	250
FLAN	252
GOXUAS	254
INTXAURSALSA	256
LECHE FRITA	258

MACARONES	260
MAMIA.....	262
MANZANAS ASADAS	264
MUXU GOXO	266
NATILLAS	268
PANTXINETA	270
PASTEL VASCO	272
QUESO, NUECES Y DULCE DE MANZANA	274
SOPA CANA	276
TARTA DE MANZANA	278
TARTA DE QUESO	280
TEJAS Y CIGARRILLOS	282
TORRIJAS.....	284
TORTA DE SAN BLAS	286

ACELGAS CON PATATAS	40
ALBÓNDIGAS EN SALSA.....	112
ALCACHOFAS CON ALMEJAS	42
ALCACHOFAS CON JAMÓN	44
ALMEJAS A LA MARINERA	162
ALMEJAS A LA PLANCHA	164
ALUBIAS CON BERZA Y TODOS SUS SACRAMENTOS.....	78
ANCHOAS CON CEBOLLA.....	166
ANCHOAS (BOQUERONES) EN VINAGRE	168
ANCHOAS FRITAS	170
ANCHOAS REBOZADAS	172
ANGULAS A LA BILBAÍNA.....	174
ARRAINGORRI COCIDO	176
ARROZ CON ALMEJAS EN SALSA VERDE	46
ARROZ CON LECHE	242
ATÚN REBOZADO CON SALSA DE TOMATE.....	178
BABA TXIKIS GUISADAS	80
BACALAO A LA VIZCAÍNA.....	180
BACALAO AJOARRIERO.....	182
BACALAO AL PILPIL	184
BACALAO CLUB RANERO.....	186
BACALAO CON PIMIENTOS	188
BERZA CON PATATAS	48
BESUGO AL HORNO	190
BIZCOCHO DE NATA.....	244
BONITO CON FRITADA.....	192
CABRITO ASADO CON PATATAS PANADERA	114
CALAMARES REBOZADOS O RABAS	18

CALLOS Y MORROS EN SALSA.....	116
CANGREJOS DE RÍO EN SALSA.....	194
CANUTILLOS.....	246
CARACOLES EN SALSA.....	196
CARDO CON ALMENDRAS.....	50
CARNE GUISADA CON PATATAS.....	118
CARRILLERAS DE TERNERA EN SALSA.....	120
CASTAÑAS ASADAS.....	248
CASTAÑAS COCIDAS.....	250
CHAMPIÑONES EN SALSA.....	20
CHICHARRO AL HORNO.....	198
CHICHQUIS VITORIANOS.....	22
CHIPIRONES A LO PELAYO.....	200
CHIPIRONES EN SU TINTA.....	202
CHULETILLAS DE CORDERO CON PIMIENTOS MORRONES ASADOS.....	122
CHULETÓN CON PIQUILLOS.....	124
CODORNICES EN SALSA CAZADORA.....	126
COGOLLOS DE TUDELA CON ANCHOAS.....	10
COLIFLOR CON REFRITO.....	52
CONEJO A LA VASCA.....	128
CONGRIO A LA SIDRA.....	204
CORDERO AL CHILINDRÓN.....	130
CORDERO ASADO CON ENSALADA VERDE.....	132
COSTILLA DE TERNERA ASADA.....	134
CREMA DE CALABAZA.....	90
CREPES DE TXANGURRO.....	24
CROQUETAS DE BACALAO.....	26
CROQUETAS DE JAMÓN SERRANO.....	28
ENSALADA DE BONITO Y TOMATE.....	12
ENSALADA MIXTA.....	14
ESCALOPE DE TERNERA CON PATATAS Y PIMIENTOS.....	136
ESPÁRRAGOS CON MAHONESA.....	30
FLAN.....	252
GALLO EMPANADO.....	206
GIBELURDIÑAS A LA PLANCHA.....	32
GOXUAS.....	254
GUISO DE COSTILLA DE CERDO ADOBADA.....	138
HABAS A LA VITORIANA.....	54
HUEVOS FRITOS CON CHISTORRA Y TALO.....	102
HUEVOS RELLENOS DE ATÚN.....	34

INTXAURSALSA.....	256
KOKOTXAS DE BACALAO AL PILPIL.....	208
KOKOTXAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE.....	210
LECHE FRITA.....	258
LECHECILLAS DE CORDERO FRITAS.....	140
LENGUA EN SALSA.....	142
LUBINA A LA PIMIENTA VERDE.....	212
LUBINA CON PATATAS.....	214
MACARONES.....	260
MAGRAS CON TOMATE Y HUEVO ESCALFADO.....	144
MAMIA.....	262
MANITAS DE CORDERO CON SALSA VIZCAÍNA.....	146
MANZANAS ASADAS.....	264
MARMITAKO DE BONITO.....	56
MENESTRA DE CORDERO.....	148
MENESTRA DE VERDURAS.....	58
MERLUZA A LA PLANCHA CON MAHONESA.....	216
MERLUZA EN SALSA VERDE.....	218
MORCILLAS DE ARROZ CON TOMATE.....	36
MUXU GOXO.....	266
NATILLAS.....	268
PALOMA A LA CAZADORA.....	150
PANTXINETA.....	270
PASTEL DE KABRARROKA.....	220
PASTEL VASCO.....	272
PATATAS CON GUISANTES Y HABAS.....	60
PENCAS DE ACELGA RELLENAS.....	62
PESCADILLA REBOZADA CON ENSALADA VERDE.....	222
PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE BACALAO.....	64
PIMIENTOS RELLENOS DE CARNE.....	66
PIMIENTOS VERDES RELLENOS DE MANITAS DE CORDERO.....	68
PISTO A LA BILBAÍNA.....	70
POCHAS CON ALMEJAS.....	82
POCHAS CON CHORIZO.....	84
POCHAS CON CODORNICES.....	86
POLLO ASADO.....	152
PORRUSALDA.....	72
QUESO, NUECES Y DULCE DE MANZANA.....	274
RABO GUISADO.....	154
RAPE ASADO.....	224

RAPE REBOZADO CON PATATAS EN SALSA VERDE	226
REDONDO MECHADO ASADO	156
REVUELTO DE PERRETXIKOS.....	104
RODABALLO ASADO CON REFrito.....	228
SALMONETES CON FRITADA DE CEBOLLA	230
SARDINAS ASADAS	232
SOPA CANA	276
SOPA DE AJO.....	92
SOPA DE GALLINA.....	94
SOPA DE PESCADO	96
TARTA DE MANZANA	278
TARTA DE QUESO	280
TEJAS Y CIGARRILLOS	282
TORRIJAS.....	284
TORTA DE SAN BLAS	286
TORTILLA DE BACALAO	106
TORTILLA DE PATATA	108
TRUCHAS A LA NAVARRA.....	234
TXANGURRO A LA DONOSTIARRA.....	236
VAINAS CON PATATAS	74
VENTRESCA DE BONITO ASADA.....	238
ZANCARRÓN CON FRITADA Y TOMATE.....	158
ZURRUKUTUNA.....	98

La cocina vasca está reconocida como una de las mejores del mundo. Sus cocineros gozan de prestigio internacional y entre ellos, Karlos Arguiñano destaca por su labor de difusión de la buena cocina. En este libro el popular cocinero ha reunido las recetas clásicas de la cocina vasca, las recetas de toda la vida. Las llamadas recetas tradicionales, esas que se comen habitualmente en los hogares pero que también han figurado en las cartas de los restaurantes. Más de 130 recetas, donde aparecen platos de todas las especialidades. Aquí encontrarás desde los chipirones en su tinta, hasta el marmitako, pasando por las kokotxas o la merluza en salsa verde. Los diferentes bacalaos y las tradicionales anchoas. También están las manitas de cordero y la chuleta con pimientos. Sin olvidar postres tan típicos como la intxaursalsa o la pantxineta, y tan populares como las manzanas asadas o el arroz con leche. Todas estas recetas están pensadas para hacer en casa. Con su peculiar estilo, Karlos Arguiñano se encarga de que todo en este recetario esté muy claro, tanto la lista de ingredientes como los diferentes pasos de la elaboración. Incluso cada receta lleva un pequeño consejo, la historia de cómo ha llegado hasta nuestros días, y una foto del plato terminado. Un libro muy completo y práctico como es habitual en los libros de Karlos Arguiñano.

bainet
editorial

www.bainet-editorial.com

www.hogarutil.com