

DEL MERCADO AL MANTEL

PASANDO POR LA COCINA

BRUNO
OTEIZA

Aquí te lo cuento



Del mercado al mantel pasando por la cocina

BRUNO OTEIZA

*Gracias a todos los que habéis
participado en la cocina de Bruno.*

Primera edición: Marzo 2013

Edición: Bainet editorial S.A.

Texto: Bruno Oteiza

Fotografías: Itziar Iriarte y Juan txo Egaña

Cubierta, diseño interior y maquetación: Burman Comunicación.

Fotomecánica: GRAFO S.A.

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. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos – www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

© Bruno Oteiza, 2013

© De esta edición, Bainet editorial S.A., 2013

Uribitarte, 18 – 48001 Bilbao

I.S.B.N.: 978-8496177-71-0

Depósito Legal: BI-173-2013

Impreso y encuadernado en GRAFO S.A.

Impreso en España (*Printed in Spain*)

bainet
editorial





PARA COMPARTIR

Recetas de puchero, de las de poner en el centro de la mesa y repartir en el momento. Para hacer unión y comunión alrededor de la comida.



PARA REGALAR

Hoy la comida no es en tu casa, es el cumpleaños de alguien a quien le encanta comer o te han invitado a una fiesta a la que quieres llevar algo especial... Estas son algunas ideas gastronómicas que se pueden regalar.



PARA SORPRENDER

Recetas con un toque original, para cuando queremos sorprender a alguien que viene a casa o que ya vive en ella...



PARA LOS MÁS OSADOS

Son recetas con un puntillo extra de trabajo, de complicación o de audacia, para los más atrevidos en la cocina.



LOS BÁSICOS

Las de siempre, las más sencillas, las que nos hacen disfrutar con solo pensar en ellas...



APROVECHAMIENTO

Ideas para presentar las sobras de una manera diferente o para aprovechar partes de productos que normalmente desechamos.



UNA VENTANA AL MUNDO

La cocina puede ser también una forma de viajar. Sin moverme de casa, abro una ventana a otros países, otras culturas, otros sabores...



MOMENTOS DULCES

Como su propio nombre indica...



UNA BUENA IDEA

Los detalles en la cocina pueden hacer de un plato sencillo un gran plato. Aquí os ofrezco pequeñas ideas para darle un toque especial al día a día.



En las recetas en las que aparece un código QR como este, podrás acceder con tu dispositivo móvil a los vídeos con el paso a paso de la elaboración.

Prólogo

Si estamos atentos y sabemos mirar, la vida es un juego lleno de sorpresas, matices, detalles. Y así es este libro porque la cocina es una tarea cotidiana, mucho más agradable si la convertimos en una diversión (aunque hayamos oído muchas veces de nuestros mayores que con la comida no se juega). Lo que quiero transmitir es el placer de cocinar, ya seas más atrevido, más clásico, de puchero o innovador, o todo a la vez, que también es posible.

En mi cocina hay espacio para todos y en el libro que tienes entre tus manos hay recetas recomendadas para regalar, para los más osados, para sorprender, para compartir, para viajar...

He clasificado las recetas por alimentos. Cincuenta productos o grupos de productos que habitualmente puedes encontrar en el mercado. Se trata de buscar una receta en función del género que hayas adquirido. Como complemento, podrás encontrar información de los alimentos a la hora de realizar la compra y además buenas ideas para realzar los platos, sugerencias para aprovechar las sobras, algunos trucos...

Y para que todo sea mucho más sencillo, en varias recetas he incluido un código QR con el que podrás acceder a un espacio en internet para ver los vídeos con el paso a paso de la elaboración. Hay que aprovechar las nuevas tecnologías para que cocinar sea más fácil y divertido.

Al final del libro descubrirás mis propuestas de menús para ocasiones especiales, que, sin duda, podrás moldear a tus circunstancias y gustos. Como ves, te ofrezco un amplio contenido, tan amplio y diverso como tú, que te sientas a la mesa cada día para alimentarte y disfrutar de un buen plato de comida.

Te animo a explorar cada rincón de este libro y sobre todo a experimentar, porque la cocina está viva y es libre, está tan viva como el mercado que nos abastece, y es tan libre como seas capaz de permitirte.

Buen viaje y buen provecho.

Bruno Oteiza



BERENJENA Y CALABACÍN: EL VALOR DE LO HUMILDE

A la hora de comprar calabacines, fíjate en que sean compactos, firmes al tacto, pequeños o medianos, sin manchas en la piel y pesados en relación a su tamaño. No compres calabacines grandes porque suelen tener demasiadas pepitas y una carne menos tierna. No conviene almacenarlos junto a frutas como plátanos, melones y melocotones ya que provocarían la aparición de ciertos sabores amargos.

Las flores de calabacín también pueden consumirse aunque en nuestro país no resulte muy habitual. Una buena forma de consumirlas es abrirlas por la mitad en dos trozos y freírlas en aceite de oliva. Pueden ser un ingrediente especial en cualquier ensalada.

Para reducir el sabor amargo de la berenjena se aconseja salar la pulpa de la berenjena durante unos minutos (o añadirle zumo de limón). Con esta técnica también se consigue que la hortaliza suelte jugos y reduzca su humedad, de manera que durante la fritura la pulpa absorberá menos aceite. Antes de cocinarlas es conveniente enjuagarlas para retirarles el exceso de sal y secarlas con papel de cocina.



BECHAMEL DE CALABACÍN

(2 raciones)

1 calabacín pequeño, ½ l de leche, 2 cucharadas de mantequilla, 2 cucharadas de harina, 1 cucharada de salsa de tomate, 1 cucharada de salsa de soja, aceite de oliva, sal, pimienta

Lava el calabacín, córtalo en rodajas y saltéalo brevemente en una sartén con un chorrito de aceite.

Para hacer la bechamel, pon a derretir la mantequilla en un cazo. Incorpora la harina y mezcla bien para que se tueste un poco. Añade la leche y remueve.

A la hora de comprar las berenjenas, fíjate en que estén tiernas y firmes, con la cáscara lisa y brillante, de color morado oscuro y con buen peso. La piel no debe presentar manchas, arrugas ni zonas blandas. Para saber si está madura, coge la berenjena con las manos y ejerce una ligera presión con los dedos sobre la piel. Si los dedos dejan huella, la berenjena está a punto.

CHARLOTAS DE BERENJENA Y POLLO

(4 raciones)

1 pollo, 2 berenjenas grandes, 2 cebolletas, 1 patata, 6 dientes de ajo, 2 manzanas, 1 limón, 1 vaso de vino blanco, aceite de oliva, sal, perejil picado,



Corta las berenjenas en rodajas y ponlas en una fuente con sal para que vayan soltando el agua. Lávalas para retirar el exceso de sal y fríelas en una sartén con un chorro de aceite de oliva. Parte cada rodaja por la mitad y forra con ellas 4 moldes individuales. Coloca en el fondo una rodaja entera para que no quede ningún espacio vacío. Resérvalas.

Pon el vino blanco en una fuente apta para el horno. Introduce las cebolletas troceadas, las manzanas cortadas en cuartos, la patata troceada y los ajos.

Sazona el pollo por dentro y por fuera. Introduce en su interior el limón partido por la mitad, ponlo en la fuente y hornéalo a 180 grados durante 40 minutos aproximadamente. Deshuesa y desmígalo (si te sobra pollo puedes utilizarlo para otro plato).

Retira la guarnición y resérvala. Pon a reducir el jugo de la bandeja del pollo en un cazo.

Rellena las charlotas con las cebolletas, las manzanas, las patatas y el pollo. Cúbrelo con varias rodajas de berenjena. Hornea las charlotas a 180 grados durante 5 minutos.

Desmolda y sirve las charlotas con el jugo del pollo. Espolvorea con un poco de perejil picado.



SEPIA A LA PLANCHA CON VINAGRETA DE TOMATE

Corta las cebollas rojas y el pimiento verde en juliana y pocha todo a fuego suave en una sartén con un buen chorro de aceite y una pizca de sal. Reserva.

Para hacer la vinagreta, pica finamente la cebolleta y el tomate y ponlos en un bol. Agrega las aceitunas picadas y cebollino picado al gusto. Aliña con un chorrito de vinagre de módena, una pizca de sal y un buen chorro de aceite de oliva.

(2 raciones)

1 sepia, 1 tomate, 1 cebolleta, 2 cebollas rojas, 1 pimiento verde, 8-10 aceitunas verdes, 1 vaso de leche, vinagre de módena, aceite de oliva, sal, cebollino picado, perejil picado

Abre la sepia, córtala en dos trozos, hazles unos cortes en forma de rombos para que no se enrosquen al cocinarlos y ponlos en leche para que se ablanden. En el momento de cocinar, escurre la sepia sobre papel de cocina. Sazona y cocínala a la plancha con un chorrito de aceite.

Emplata la fritada de cebolla y pimiento y pon la sepia encima. Riega con la vinagreta, espolvorea con perejil picado y sirve.



CHIPIRONES EN FLOR



(2 raciones)

6 chipirones pequeños, 2 cebollas, 1 diente de ajo, 1 pimiento verde, 6 hojas de endibia roja, 3 cucharadas de salsa de tomate, vinagre, aceite de oliva, sal, pimienta, perejil

Limpia los chipirones. Reserva los mantos por un lado y los tentáculos y las aletas por otro. Reserva también las tintas.

Corta las cebollas y el pimiento en juliana y pocha todo a fuego suave en una cazuela con un chorro de aceite.

Lamina el ajo y dóralo en una cazuela con un chorro de aceite. Incorpora las aletas y los tentáculos y rehoga bien. Cuando

estén bien dorados, añade las verduras pochadas (reserva unas pocas para el emplatado). Vierte la salsa de tomate y mezcla bien. Agrega la tinta y un poco de agua. Sazona y cocina durante 20 minutos aproximadamente. Cuela la salsa y ponla de nuevo al fuego para que se reduzca un poco.

Haz una vinagreta mezclando en un bol un chorro de aceite de oliva,

un chorrito de vinagre, una pizca de sal y perejil picado. Reserva.

Pon unas ramas de perejil en el vaso de la batidora. Añade un buen chorro de aceite, sal y pimienta. Tritura y reserva.

Asa las hojas de las endibias en una sartén con un chorro de aceite y un toque de pimienta. Reserva.

Haz 4 cortes a lo largo del manto de los chipirones (sin

llegar hasta el final) y fríelos en una sartén con un chorro de aceite.

Dales a los chipirones forma de flor (introduce cada una de las puntas por el agujero) y colócalos sobre el plato poniendo un poco de relleno en el huequito. Acompaña con las hojas de endibia troceadas. Aliña con la vinagreta, salsea con la salsa negra y riega con un chorrito de aceite de perejil.

MENÚS ESPECIALES

Para fiestas de cumpleaños infantiles

- Tortilla pizza ... pág. 145
- Deditos de merluza fritos ... pág. 164
- San jacobos de lomo ... pág. 90
- Pollo diferente ... pág. 111
- Tarta de limón ... pág. 154
- Piruletas especiadas ... pág. 102

Para reconquistar a tu pareja

- Guisantitos casi sin tocar ... pág. 141
- Rabo encendido con yuca frita ... pág. 199
- Pastel de chocolate caliente ... pág. 102

Para un día de mucho calor

- Cigalas con jamón ibérico y melón ... pág. 82
- Bonito de verano ... pág. 45
- Helado de queso ... pág. 186

Para una comida familiar

- Cogollos rellenos de brie y anchoas ... pág. 64
- Arroz de los domingos ... pág. 41
- Flan de calabaza ... pág. 74

Para después de la gimnasia conyugal

- Espaguetis con fresas, tomate y albahaca ... pág. 170

Para un día de mucho frío

- Cocido extremeño ... pág. 137
- Torrja de manzana ... pág. 156

Para una visita sorpresa

- Espárragos blancos rebozados ... pág. 120
- Fideúa ... pág. 168
- Fondue de chocolate con plátano ... pág. 180

Para un invitado celiaco

- Acelgas a la vasca y algo más ... pág. 9
- Salmon al grill con guisantes ... pág. 193
- Crema quemada al azafrán ... pág. 147

Para un invitado vegetariano

- Ensalada de rúcula con queso frito ... pág. 65
- Lasaña de verduras ... pág. 170
- Melocotones asados con salsa de vino ... pág. 16

Para bajar la tensión después de las reuniones de vecinos

- Ensalada variada con perlas de melón ... pág. 62

Para ganarte a los futuros suegros

- Alcachofas con almejas y almendras ... pág. 20
- Dorada a la sal ... pág. 116
- Profiteroles de plátano ... pág. 182

Para comer al aire libre

- Ensaladilla de aguacate y gambas ... pág. 13
- Conejo con caracoles ... pág. 107
- Sol de España ... pág. 152

Para los partidos del domingo

- Patatas bravas y mejillones bravos ... pág. 27
- Bocata de pollo asado con guacamole (remojado con cervecita) ... pág. 110

Para celebraciones entre colegas

- Bocaditos de salmón ahumado ... pág. 193
- Croquetas de espinacas e idiazábal ... pág. 186
- Costillitas de conejo con alioli ... pág. 106
- Picas de pollo con guacamole ... pág. 15
- Pastelillos de queso fresco con almibar de azahar ... pág. 187

Para quedar bien sin tener mucha idea de cocina

- Espárragos verdes en papillote ... pág. 122
- Sepia a la plancha con vinagreta de tomate ... pág. 80
- Cuscús dulce ... pág. 126

Para consolar a tu mejor amigo/a

- Revuelto del pueblo (mojado con buen vino de la tierra) ... pág. 173

Para darte un homenaje a ti mismo

- Hongo, breva, yema y foie ... pág. 96
- Bacalao dourado ... pág. 49
- Tourtière de manzana ... pág. 157

Para la última cena (una despedida, una separación, te vas a vivir a otro lugar...)

- Cóctel "vuelve a la vida" ... pág. 28

Índice

PRÓLOGO 7

ACELGA, BORRAJA, ESPINACA: EL EQUIPO A 8

PAQUETITOS DE ACELGA CON GAMBAS 8

SALTEADO DE BORRAJA CON PATATAS 8

MAHONESA DE ESPINACA 8

ACELGAS A LA VASCA Y ALGO MÁS 9

QUICHE DE VERANO 10

QUESO CARAMELIZADO CON BORRAJA Y CALABAZA 10

ESPINACAS MEDITERRÁNEAS 11

AGUACATE: LA MANTEQUILLA VERDE 12

PELAR UN AGUACATE 12

MANTEQUILLA DE AGUACATE 12

ENSALADILLA DE AGUACATE Y GAMBAS 13

MILHOJAS DE GUACAMOLE Y QUESO 14

PICAS DE POLLO CON GUACAMOLE 15

ALBARICOQUE, MELOCOTÓN: LA SENSUALIDAD DEL VERANO (Y DEL ZURRACAPOTE) 16

MELOCOTONES ASADOS CON SALSA DE VINO 16

PIZZA DULCE 18

ENTRECOT DE CERDO CON SALTEADO VERANIEGO 19

ALCACHOFA: EL SUTIL AMARGOR DEL SABOR 20

ALCACHOFAS CON ALMEJAS Y ALMENDRAS 20

CHIPS DE ALCACHOFA 21

ALCACHOFAS AL HORNO 21

ALCACHOFAS RELLENAS DE FOIE Y MANZANA 21

ALGAS: LAS VERDURAS DEL MAR 22

SARDINAS RELLENAS DE ALGAS 23

CEVICHE DE VERANO CON CAPA VERDE DE ALGAS 24

PERLAS DE ALGAS 24

ALMEJAS, BERBERECHOS, MEJILLONES, OSTRAS Y VIEIRAS: LOS TESOROS ESCONDIDOS DEL MAR 26

VIEIRAS, PORTOBELLOS Y GUISANTES TRUFADOS 27

PATATAS BRAVAS Y MEJILLONES BRAVOS 27

SOPA DE CONGRIO Y BERBERECHOS 28

CÓCTEL “VUELVE A LA VIDA” 28

KOKOTXAS CON ALMEJAS EN SALSA VERDE 29

ALUBIAS: EL PLACER DE LA ABUNDANCIA 30

CREMA BICOLOR DE ALUBIAS Y COL 30

TRES RECETAS BÁSICAS PARA COCINAR ALUBIAS 30

PASTELITOS DE ALUBIAS Y MORCILLA 31

ALUBIAS BLANCAS CON ALMEJAS Y CALAMAR 32

LAS ALUBIAS DE LA OLLA 33

ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS 33

ANCHOA, SARDINA: LA LOCURA PLATEADA 34

MANTEQUILLA DE ANCHOAS 34

ANCHOAS MARINADAS 34

SARDINAS FRITAS CON CACHELOS 35

ANCHOAS CRUJIENTES POR EL PAN 36

SARDINAS EN ESCABECHE CON CHIPS COLORADOS 37

ARROZ: PEQUEÑO, PERO RESULTÓN 38

ARROZ CRUJIENTE 38

TORTILLA DE ARROZ 38

ARROZ CLUB RANERO 39

ARROZ CON LECHE DE COCO Y ESPECIAS 40

ARROZ DE LOS DOMINGOS 41

FRUTOS ROJOS CON CREMA DE ARROZ CON LECHE 42

RISOTTO NEGRO DE SEPIA Y MEJILLONES 43

ATÚN, BONITO: EL ACERO INOLVIDABLE 44

MARMITAKO DE BONITO 44

BONITO DE VERANO 45

VENTRESCA DE BONITO CON CEBOLLITAS RELLENAS DE MELÓN 46

BONITO MARINADO 46

BACALAO: LA LEYENDA 48

TORTILLA DE PUERROS Y BACALAO 48

SALSA DE HÍGADO DE BACALAO 48

BACALAO DOURADO 49

CREMA DE BACALAO AHUMADA 50

PATATAS CON BACALAO A LA RIOJANA 51

BECADA, CODORNIZ, PALOMA, PICHÓN: LA CAZA DE PLUMA 52

PICHÓN ASADO A LA NARANJA 52

COJONUDOS 52

BECADA EN COCOTTE 54

PALOMA CON PURÉ DE NABO 55

CODORNICES RELLENAS Y PURÉ DE MANZANA 56

BERENJENA Y CALABACÍN: EL VALOR DE LO HUMILDE 58

BECHAMEL DE CALABACÍN 58

CHARLOTAS DE BERENJENA Y POLLO 59

ESPAGUETIS DE CALABACÍN A LA BOLOÑESA 60

SAN JACOBOS DE BERENJENA CON QUESO Y TOMATES SECOS 60

PATÉ DE BERENJENAS 61

DELICIAS DE CALABACÍN EN SALSA VIZCAÍNA 61

BERROS, CANÓNIGOS, COGOLLOS, ENDIBIA, ESCAROLA, LECHUGA, RÚCULA: LAS FRESCAS DEL DÍA 62

ENSALADA VARIADA CON PERLAS DE MELÓN 62

CREMA DE BERROS CON GELÉE DE MANZANA 63

COGOLLOS RELLENOS DE BRIE Y ANCHOAS 64

ENSALADA DE REMOLACHA CON ENDIBIAS, MANZANA Y PAVO 64

ENSALADA DE RÚCULA CON QUESO FRITO 65

BOGAVANTE, CENTOLLO Y BUEY DE MAR: LOS DUROS DEL MAR 66

BOGAVANTE CON VERDURAS DE INVIERNO 67

TOSTADAS DE BUEY DE MAR 68

CENTOLLA EN BRICK CON SALSA DE VERMÚ	69
BRÓCOLI, COL, COLES DE BRUSELAS, COLIFLOR: LAS OLOROSAS DE LA COCINA	70
COLES DE BRUSELAS GRATINADAS	70
BOCADO VERDE	70
COL GRATINADA	70
PURÉ DE COLIFLOR	71
ENSALADA COLORIDA	71
ESCABECHE DE COLIFLOR	72
PURÉ DE NABO Y COLIFLOR	72
TRINCHAT DE COL	72
PAQUETITOS DE COL	73
CREMA DE BRÓCOLI CON QUESO Y PANCETA	73
CALABAZA: LA NARANJA DE LA TIERRA	74
FLAN DE CALABAZA	74
PASTEL DE CALABAZA Y PANCETA	75
SOPA FRÍA DE CALABAZA Y NARANJA	76
LA CALABAZA Y LAS VERDURAS	77
CALAMAR, PULPO, SEPIA: TINTORESCOS	78
SALPICÓN DE POCHAS CON PULPO	78
HUEVOS FRITOS CON SALSA DE CALAMARES	79
SEPIA A LA PLANCHA CON VINAGRETA DE TOMATE	80
CHIPIRONES EN FLOR	81
CARABINERO, CIGALA, GAMBA, LANGOSTINO: SAL Y PLANCHA.....	82
ARAÑAS DE GAMBA	82
CIGALAS CON JAMÓN IBÉRICO Y MELÓN	82
UDON CON LANGOSTINOS EN TEMPURA	83
CARABINEROS ENCOCADOS CON MANGO Y PISTACHO	84
GAMBAS CON MORCILLA Y CUITLACOCHÉ	85
CARDO: EL DURO DE PELAR	86
ALCACHOFAS, BORRAJA, CARDO Y GUISANTES	86
CARDO CON BECHAMEL LIGERA DE TOMATE SECO	88
CERDO: EL DIVINO	90
SAL DE JAMÓN	90
SAN JACOBOS DE LOMO	90
MEJILLÓN CON CHICHARRÓN	90
BROCHETAS IBÉRICAS CON ARROZ	91
SOLOMILLOS DE CERDO MIGNON	92
CARRILLERAS DE CERDO AL PEDRO XIMÉNEZ	93
CHAMPIÑONES, HONGOS Y SETAS: EL OLOR DEL BOSQUE	94
CREPES DE CHAMPIÑONES Y MORCILLA	94
SALSA DE RABILLOS	94
HONGO, BREVA, YEMA Y FOIE	96
PATATAS CON SETAS A LA CAMPESINA	97
CHICHARRO, VERDEL: LA SALUD DEL PESCADO GRASO	98
ROLLO DE VERDEL	99
EMPANADILLAS DE VERDEL	99
CABALLA CON ESCABECHE DULCE DE HIERBAS	100
CHICHARRO FRITO CON MERMELADA DE CEBOLLETA	100
CHIPS DE REMOLACHA RELLENOS DE PESCADO CREMOSO	101
CHOCOLATE: ALIMENTO DE LOS DIOSES	102
PASTEL DE CHOCOLATE CALIENTE	102
PIRULETAS ESPECIALADAS	102
MOUSSE DE CHOCOLATE CON ENSALADA DE NARANJA	103
CAPRICHIO DE CHOCOLATE BLANCO Y FRAMBUESAS	104
TORTILLA FEA DE CHOCOLATE CON PURÉ DE CASTAÑAS	105
CONEJO: SIEMPRE BUENO	106

COSTILLITAS DE CONEJO CON ALIOLI	106
CONEJO CON CARACOLES	107
MUSLOS DE CONEJO RELLENOS	108
COQUELET, PAVO, PICANTÓN, POLLO: EL CORRAL	110
BOCATA DE POLLO ASADO CON GUACAMOLE	110
FAJITAS DE POLLO Y PIPERRADA	110
POLLO DIFERENTE	111
GRAN GUISO DE PICANTÓN	112
ROLLO DE PAVO CON CHAMPIS Y QUESO	112
COQUELET RELLENO	113
CORDERO: PURA PRESENCIA	114
BROCHETAS DE MOLLEJAS Y CHAMPIÑONES	114
CHULETILLAS DE CORDERO CON CAMISA DE JAMÓN	114
PALETILLAS DE CORDERO A MI MANERA	115
DORADA, LUBINA, SARGO: LOS LOBOS DEL MAR	116
DORADA A LA SAL	116
LUBINA DOS MANERAS	118
SARGO CON PURÉ DE CALABAZA ESPECIALADO	119
ESPÁRRAGOS: SABOR A CONTRALUZ	120
SALSA DE ESPÁRRAGOS BLANCOS	120
ESPÁRRAGOS BLANCOS REBOZADOS	120
ESPÁRRAGOS CON SU JUGO Y ALMENDRAS FRITAS	121
CHARLOTA DE ESPÁRRAGOS FRESCOS CON MOUSSE DE MASCARPONE Y FOIE	122
ESPÁRRAGOS VERDES EN PAPILOTE	122
FRAMBUESA Y FRESA: BALAS ROJAS	124
FRAMBUESA	124
FRESAS AL ACEITE DE OLIVA CON CHANTILLÍ Y GALLETA CRUJIENTE	124
PARA ACOMPAÑAMIENTO	124
CUSCÚS DULCE	126
MOUSSE DE FRAMBUESAS	127
FRUTA DE LA PASIÓN, MANGO, PIÑA: LA FRESCURA HECHA SABOR	128
CAVIAR DE MANGO	128
CREMA DE PATATA Y PIÑA	128
BOCADILLO DE POLLO, PIÑA Y CURRY	128
TABULÉ DE CUSCÚS, MANGO Y CORDERO FRÍO	129
PANACOTA DE MARACUYÁ CON CALDO DE HIERBALUISA Y MOSCATEL	130
GALLO, LENGUADO, RODABALLO: FINOS EN TODOS LOS SENTIDOS	132
GALLO FRITO SOBRE TORTILLA DE MAR	132
LENGUADO AL CHAMPÁN CON CAVIAR	133
SOPA DE MISO Y GALLO AL VAPOR	134
RODABALLO EMPALOMITADO CON SALSA MEUNIÈRE	135
GARBANZOS: LO MEJOR DE LA DESPENSA	136
GARBANZOS EN ESCABECHE	136
COCIDO EXTREMEÑO	137
GARBANZOS AL ESTILO CAJÚN	138
GUISO DE MIJO Y GARBANZOS	139
HABAS Y GUISANTES: LA PRIMAVERA EN EL PLATO	140
FLANES DE GUISANTES	140
GAZPACHO DE GUISANTES	140
GUISANTITOS CASI SIN TOCAR	141
HABAS DULCES CON HUEVO VERDE	142
VINAGRETA DE HABAS	142
SALTEADO DE HABAS	142

HUEVO: EL [...] AMO	144
FLOR DE HUEVO TRUFADO	144
FLAN DE YEMA CON CREMA FRESCA AL RON	144
LA TORTILLA PIZZA	145
TORTILLA PIZZA DE OTOÑO	145
TORTILLA PAISANA	146
CREMA QUEMADA AL AZAFRÁN	147
LENTEJAS: PÍLDORAS DE HIERRO	148
SOPA MEMDUH	148
QUESADILLAS DE LENTEJAS Y ESPINACAS	150
LENTEJAS DEL SUR	150
LENTEJAS CON PLÁTANO Y BIZCOCHO FRITO	151
LIMA, LIMÓN, NARANJA, MANDARINA, POMELO: EL MARAVILLOSO EQUILIBRIO DE LA ACIDEZ	152
SOPA DE POMELO CON BOCADOS DE MELÓN CARAMELIZADOS	152
SOL DE ESPAÑA	152
LIMÓN CONFITADO	152
ACEITE DE LIMÓN	152
PURA NARANJA	153
CEVICHE DE VERDEL Y GRANADA	154
TARTA DE LIMÓN	154
MAGRET DE PATO A LA MANDARINA	155
MANZANA Y PERA: VAYA PAREJA	156
SALTEADO DE MANZANA Y ESPINACAS	156
TORRIJA DE MANZANA	156
UN POSTRE ULTRARRÁPIDO	156
TOURTIÈRE DE MANZANA	157
TARTA DE PERA AL AZAFRÁN	158
TARTA TATÍN DEL BIERZO CON ROQUEFORT	159
MELÓN Y SANDÍA: LOS REFRESCOS NATURALES DEL VERANO.....	160
SOPA FRÍA DE SANDÍA	160
MELÓN ASADO CON HIERBAS AROMÁTICAS	161
ENSALADA DE SANDÍA CON TOMATE, BOGAVANTE Y AGUACATE	162
ROLLITOS DE FRUTAS CON VINAGRETA DE CALABACÍN	163
MERLUZA: LA SEÑORA	164
DEDITOS DE MERLUZA FRITOS	164
PAPILOTE DE MERLUZA Y LIMÓN	164
COLAS CRUJIENTES CON SETAS	166
MERLUZA REINA MARÍA CRISTINA	167
PASTA: TODO EL MUNDO LA QUIERE	168
RECETA BÁSICA PARA ELABORAR PASTA CASERA	168
FIDEÚA	168
RIGATONI RELLENOS DE CHISTORRA	169
ESPAGUETIS CON FRESAS, TOMATE Y ALBAHACA	170
LASAÑA DE VERDURAS	170
RAVIOLIS NEGROS	171
PATATA: EL REGALO ANDINO	172
PURÉ DE PATATA ENRIQUECIDO	172
PATATAS ASADAS CON MOJO PICÓN	172
REVUELTO DEL PUEBLO	173

MILHOJAS DE PATATA Y MOUSSE DE AVE	173
PATO: UNA SENSACIÓN SALVAJE	174
ENSALADA LOCA DEL ETNA	174
CASSOULET DE CANARD	175
MAGRET DE PATO CON SALSA DE VINO TINTO	176
FOIE CON MANGO	177
TOSTAS DE FOIE CON CEBOLLA CARAMELIZADA Y PURÉ DE MANZANA	177
PIMIENTO: CHILES, AJÍES... LOS PICOSOS	178
ENSALADA DE PIMIENTOS, ANCHOAS Y GUINDILLAS	178
BACALAO CON PIMIENTOS DE SIDRERÍA	178
SOPA SECA DE FIDEOS	179
PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE MORCILLA	179
PLÁTANO: PURA ENERGÍA	180
FONDUE DE CHOCOLATE CON PLÁTANO	180
CILINDROS DE PLÁTANO CON JUGO	181
PROFITEROLES DE PLÁTANO	182
TORRIJAS DE PLÁTANO BORRACHAS	183
QUESO: LECHE PARA MASTICAR	184
TEJA DE QUESO	184
BOCADILLO DE QUESO BRIE Y ANCHOAS	184
CALABACINES RELLENOS DE QUESOS SUIZOS	185
TOSTA DE QUESO DE CABRA CON NUECES Y MEMBRILLO	186
CROQUETAS DE ESPINACAS E IDIAZÁBAL	186
HELADO DE QUESO	186
PASTELILLOS DE QUESO FRESCO CON ALMÍBAR DE AZAHAR.....	187
RAPE: EL SAPO DEL MAR	188
LOMO DE RAPE EN PAN, PIMIENTOS Y AJOS FRITOS	188
CALLOS DE RAPE EN SALSA VERDE	189
LA MEJOR SOPA DE PESCADO	190
CARRILLERAS DE RAPE A LA NARANJA ROJA	191
SALMÓN: LA GRASA MÁGICA DE LOS RÍOS	192
HAMBURGUESAS DE SALMÓN	192
TARTAR DE SALMÓN	192
BOCADITOS DE SALMÓN AHUMADO	193
SALMÓN AL GRILL CON GUISANTES	193
TOMATE: EL SOL DE LA COCINA	194
AGUA INTENSA DE TOMATE	194
TOSTA DE VERANO	194
SALSA DE TOMATES ASADOS	194
CARNE CON TOMATE	195
TOMATES CONFITADOS RELLENOS DE FRAMBUESAS	195
CONSUMÉ CLARIFICADO DE TOMATE CON RAVIOLI DE MASCARPONE	196
TARTAR DE TOMATE CON ATÚN A LA PIMIENTA	197
VACUNO: LA DULCE CARNE	198
RABO ENCENDIDO CON YUCA FRITA	199
LENGUA CON TRUFA DE VERANO	200
TACOS DE CADERA CON SALSA DE AJOS	200
ALBÓNDIGAS AL AROMA DE VAINILLA	201
MENÚS ESPECIALES	202

Índice temático



PARA COMPARTIR

ALBÓNDIGAS AL AROMA DE VAINILLA	201
CASSOULET DE CANARD	175
COCIDO EXTREMEÑO	137
CONEJO CON CARACOLAS	107
ENSALADILLA DE AGUACATE Y GAMBAS	13
FIDEÚA	168
GRAN GUIZO DE PICANTÓN	112
LA MEJOR SOPA DE PESCADO	190
LENTEJAS DEL SUR	150
PALETILLAS DE CORDERO A MI MANERA	115
PATATAS CON BACALAO A LA RIOJANA	51
PATATAS CON SETAS A LA CAMPESINA	97
RABO ENCENDIDO CON YUCA FRITA	199
REVUELTO DEL PUEBLO	173
SARDINAS FRITAS CON CACHELOS	35
SOPA DE CONGRIO Y BERBERECHOS	28



PARA REGALAR

CROQUETAS DE ESPINACAS E IDIAZÁBAL	186
PASTEL DE CALABAZA Y PANCETA	75
PASTELITOS DE ALUBIAS Y MORCILLA	31
PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE MORCILLA	179
PIRULETAS ESPECIADAS	102
PROFITEROLES DE PLÁTANO	182
QUICHE DE VERANO	10
ROLLO DE VERDEL	99
TARTA DE LIMÓN	154
TARTA DE PERA AL AZAFRÁN	158
TARTA TATÍN DEL BIERZO CON ROQUEFORT	159



PARA SORPRENDER

ALCACHOFAS RELLENAS DE FOIE Y MANZANA	21
ANCHOAS CRUJIENTES POR EL PAN	36
BACALAO DOURADO	49
BOCADITOS DE SALMÓN AHUMADO	193
CABALLA CON ESCABECHE DULCE DE HIERBAS	100
CARDO CON BECHAMEL LIGERA DE TOMATE SECO	88
CARRILLERAS DE CERDO AL PEDRO XIMÉNEZ	93

CARRILLERAS DE RAPE A LA NARANJA ROJA	191
CENTOLLA EN BRICK CON SALSA DE VERMÚ	69
CIGALAS CON JAMÓN IBÉRICO Y MELÓN	82
CILINDROS DE PLÁTANO CON JUGO DE POLLO	181
COGOLLOS RELLENOS DE BRIE Y ANCHOAS	64
COLAS CRUJIENTES CON SETAS	166
CREMA BICOLOR DE ALUBIAS Y COL	30
CREMA DE BERROS CON GELÉE DE MANZANA	63
CREPES DE CHAMPIÑONES Y MORCILLA	94
ENSALADA DE SANDÍA CON TOMATE, BOGAVANTE Y AGUACATE	162
ENSALADA LOCA DEL ETNA	174
FOIE CON MANGO	177
FRESAS AL ACEITE DE OLIVA CON CHANTILLÍ Y GALLETA CRUJIENTE	124

LA CALABAZA Y LAS VERDURAS	77
MILHOJAS DE GUACAMOLE Y QUESO	14
MOUSSE DE CHOCOLATE CON ENSALADA DE NARANJA	103
MUSLOS DE CONEJO RELLENOS	108
PICHÓN ASADO A LA NARANJA	52
POLLO DIFERENTE	111
QUESO CAMELIZADO CON BORRAJA Y CALABAZA	10
RIGATONI RELLENOS DE CHISTORRA	169
SARDINAS RELLENAS DE ALGAS	23
VENTRESCA DE BONITO CON CEBOLLITAS RELLENAS DE MELÓN	46



PARA LOS MÁS OSADOS

CALLOS DE RAPE EN SALSA VERDE	189
CARABINEROS ENCOCADOS CON MANGO Y PISTACHO	84
CEVICHE DE VERANO CON CAPA VERDE DE ALGAS	24
CHARLOTA DE ESPÁRRAGOS FRESCOS CON MOUSSE DE MASCARPONE Y FOIE	122
CHIPIRONES EN FLOR	81
CODORNICES RELLENAS Y PURE DE MANZANA	56
CONSUMÉ CLARIFICADO DE TOMATE CON RAVIOLI DE MASCARPONE	196
COQUELET RELLENO	113
ESPAGUETIS DE CALABACÍN A LA BOLOÑESA	60
GALLO FRITO SOBRE TORTILLA DE MAR	132
HONGO, BREVA, YEMA Y FOIE	96
PURA NARANJA	153
RAVIOLIS NEGROS	171
ROLLITOS DE FRUTAS CON VINAGRETA DE CALABACÍN	163
TORTILLA FEA DE CHOCOLATE CON PURÉ DE CASTAÑAS	105



LOS BÁSICOS

ANCHOAS MARINADAS	34
DORADA A LA SAL	116
ESPÁRRAGOS BLANCOS REBOZADOS	120
HELADO DE QUESO	186

KOKOTXAS CON ALMEJAS EN SALSA VERDE	29
LASAÑA DE VERDURAS	170
MARMITAKO DE BONITO	44
PATATAS ASADAS CON MOJO PICÓN	172
PATATAS BRAVAS Y MEJILLONES BRAVOS	27
SALTEADO DE HABAS	142
SOL DE ESPAÑA	152
TORTILLA DE PUERROS Y BACALAO	48



APROVECHAMIENTO

BOCADILLO DE POLLO, PIÑA Y CURRY	128
CARNE CON TOMATE	195
COJONUDOS	52
DEDITOS DE MERLUZA FRITOS	164
ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS	33
HAMBURGUESAS DE SALMÓN	192
HUEVOS FRITOS CON SALSA DE CALAMARES	79
PASTEL DE CHOCOLATE CALIENTE	102
PICAS DE POLLO CON GUACAMOLE	15
SALSA DE RABILLOS	94
TORTILLA DE ARROZ	38



UNA VENTANA AL MUNDO

ARROZ CON LECHE DE COCO Y ESPECIAS	40
CEVICHE DE VERDEL Y GRANADA	154
GARBANZOS AL ESTILO CAJÚN	138
LAS ALUBIAS DE LA OLLA	33
QUESADILLAS DE LENTEJAS Y ESPINACAS	150
SOLOMILLOS DE CERDO MIGNON	92
SOPA DE MISO Y GALLO AL VAPOR	134
SOPA MEMDUH	148
TABULÉ DE CUSCÚS, MANGO Y CORDERO FRIO	129
UDON CON LANGOSTINOS EN TEMPURA	83



MOMENTOS DULCES

CAPRICHIO DE CHOCOLATE BLANCO Y FRAMBUESAS	104
CREMA QUEMADA AL AZAFRÁN	147
CUSCÚS DULCE	126
FLAN DE CALABAZA	74
FLAN DE YEMA CON CREMA FRESCA AL RON	144
FONDUE DE CHOCOLATE CON PLÁTANO	180
FRUTOS ROJOS CON CREMA DE ARROZ CON LECHE	42
MELOCOTONES ASADOS CON SALSA DE VINO	16
MELÓN ASADO CON HIERBAS AROMÁTICAS	161
MOUSSE DE FRAMBUESAS	127

PANACOTA DE MARACUYÁ CON CALDO DE HIERBALUISA Y MOSCATEL	130
PASTELILLOS DE QUESO FRESCO CON ALMÍBAR DE AZAHAR	187
PIZZA DULCE	18
TORRIJAS DE PLÁTANO BORRACHAS	183
TOURTIÈRE DE MANZANA	157



UNA BUENA IDEA

ACEITE DE LIMÓN	152
ALCACHOFAS AL HORNO	21
ARAÑAS DE GAMBA	82
BECHAMEL DE CALABACÍN	58
BOCADILLO DE QUESO BRIE Y ANCHOAS	184
BOCATA DE POLLO ASADO CON GUACAMOLE	110
BONITO MARINADO	46
CAVIAR DE MANGO	128
CHIPS DE ALCACHOFA	21
COSTILLITAS DE CONEJO CON ALIOLI	106
CREMA DE PATATA Y PIÑA	128
EMPANADILLAS DE VERDEL	99
ENSALADA DE PIMIENTOS, ANCHOAS Y GUINDILLAS	178
ESPÁRRAGOS VERDES EN PAPILLOTE	122
FAJITAS DE POLLO Y PIPERRADA	110
GAZPACHO DE GUI SANTES	140
LA TORTILLA PIZZA	145
LENTEJAS CON PLÁTANO Y BIZCOCHO FRITO	151
LIMÓN CONFITADO	152
MANTEQUILLA DE AGUACATE	12
MANTEQUILLA DE ANCHOAS	34
MEJILLÓN CON CHICHARRÓN	90
PAQUETITOS DE COL	73
PARA ACOMPAÑAMIENTO	124
PATÉ DE BERENJENAS	61
PERLAS DE ALGAS	24
PURÉ DE NABO Y COLIFLOR	72
PURÉ DE PATATA ENRIQUECIDO	172
SAL DE JAMÓN	90
SALSA DE ESPÁRRAGOS BLANCOS	120
SALSA DE HÍGADO DE BACALAO	48
SALTEADO DE MANZANA Y ESPINACAS	156
SAN JACOBOS DE LOMO	90
SOPA DE POMELO CON BOCADOS DE MELÓN CAMELIZADOS	152
SOPA FRÍA DE SANDÍA	160
TARTAR DE SALMÓN	192
TARTAR DE TOMATE CON ATÚN A LA PIMIENTA	197
TEJA DE QUESO	184
TORRIJA DE MANZANA	156
TOSTAS DE FOIE CON CEBOLLA CAMELIZADA Y PURÉ DE MANZANA	177
VINAGRETA DE HABAS	142



Si está buscando un libro de cocina sencilla pero a la vez sensacional lo acaba de encontrar.

Bruno Oteiza está considerado como uno de los 50 mejores cocineros del mundo y una de sus características es que conoce y domina magistralmente las diferentes tendencias de la gastronomía actual. Define su estilo de cocina como vanguardia casera.

En este volumen ha seleccionado 50 grupos de productos del mercado y con ellos ha preparado más de 240 recetas. Una obra muy completa, variada y práctica donde podrá encontrar diferentes aplicaciones para un mismo alimento.

Además de consejos para la compra e ideas de mucha utilidad, el libro incluye recetas para el día a día, así como una selección de menús para ocasiones especiales.

La gran novedad es la incorporación de un código QR con el que podrá acceder a los videos con el paso a paso de la elaboración de las recetas.



bainet
editorial

www.bainet-editorial.com
www.hogarutil.com