




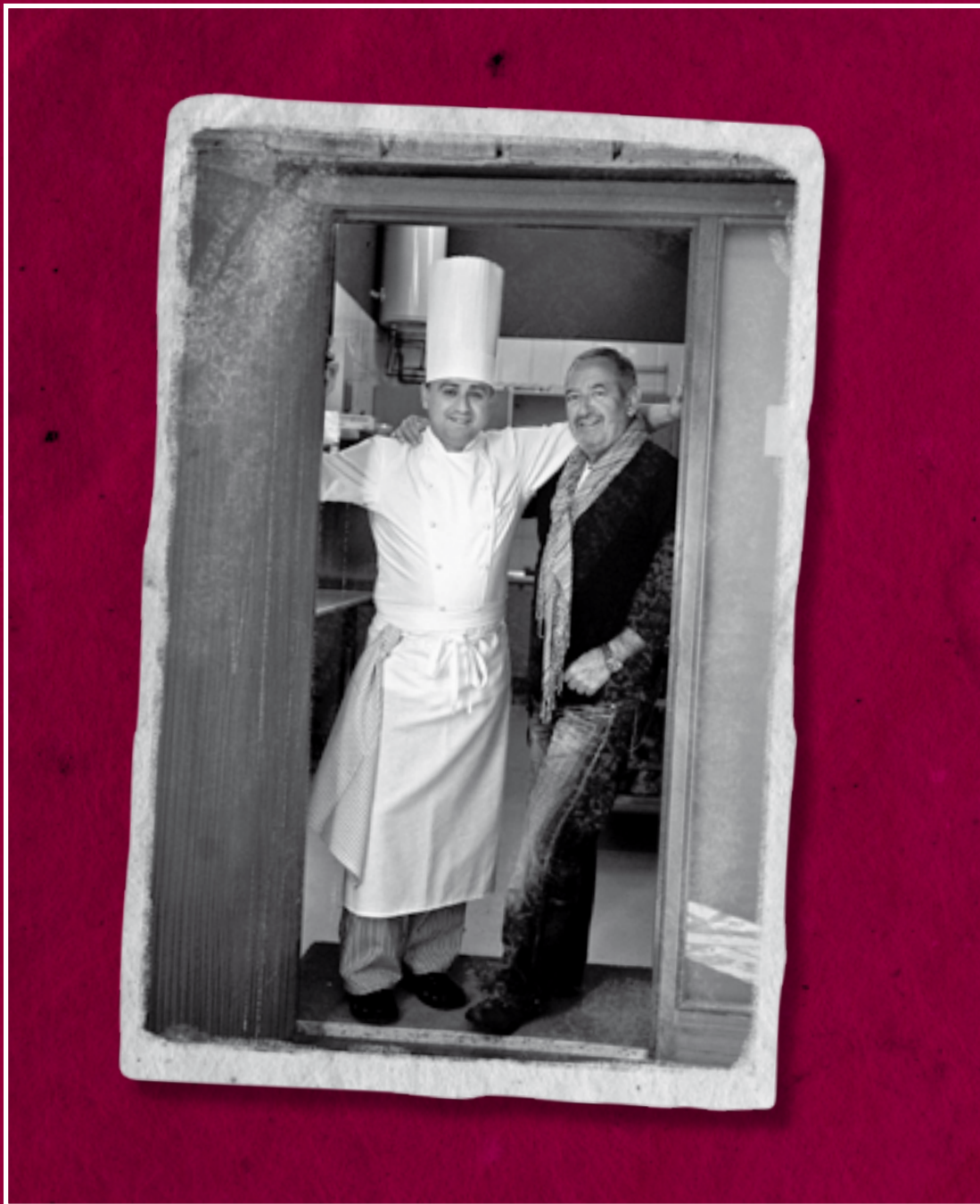
Cómo ahorrar cocinando

Recetas, trucos y consejos
Comer bien con poco dinero

 **Patxi Trula**
el cocinero de los cocineros

Prólogo de **Karlos Arguiñano**

bainet
editorial 



Prólogo

Patxi Trula y yo llevamos juntos más de media vida.

A sus 16 años empezó conmigo en la cocina del Club de Golf de Zarautz y hasta hoy hemos recorrido juntos un largo camino cocinando en restaurantes, en eventos, en convenciones y en televisión, tanto en Argentina como aquí. Y así pensamos seguir por muchos años.

Además de ser mi gran colaborador, su experiencia televisiva le ha llevado a trabajar estrechamente con otro montón de cocineros como mi hermana Eva, Ramón Roteta, Bruno Oteiza y Enrique Fleischman. Y seguro que la lista seguirá creciendo.

Patxi Trula seguramente sea el cocinero que más recetas diferentes ha cocinado en el mundo, pasan de las 4.000. Todas ellas siempre en su punto. Lo ha cocinado todo, no hay nada que se le resista. Domina todas las técnicas y conoce como nadie los productos. Es un auténtico fenómeno de la cocina.

En el aspecto profesional le definiría como un trabajador infatigable, humilde, limpio y muy alegre. Siempre de buen humor, incluso canta mientras trabaja, y cuando no está cantando está silbando. Por cierto, que también hay quien le llama "el jilguerito de Aia". Y respecto al tema personal, tengo que decir que es buen padre, buen marido y un gran amigo. Además soy padrino de su hija.

En definitiva, Patxi Trula es esa gran persona que a todo el mundo le gustaría tener siempre cerca y aún más en la cocina.

Después de muchos años en la retaguardia, muchos de sus conocimientos quedan plasmados en este libro. Y espero, de todo corazón, que la propuesta de Patxi, ofreciéndonos recetas económicas y de aprovechamiento, os resulten de gran utilidad, sobre todo para los tiempos que corren.

Me encanta tener este libro entre mis manos y espero que vosotros sintáis lo mismo.

Karlos Arguiñano

LASAÑA A LA BOLONESA

8 per.

Ingredientes

20 hojas de pasta de lasaña
 750 g de carne picada
 400 ml de salsa de tomate
 2 cebollas
 2 pimientos verdes
 4 dientes de ajo
 1 pizca de orégano
 50 g de queso rallado
 aceite de oliva virgen extra
 sal

Para la salsa bechamel

500 ml de leche
 40 g de mantequilla
 40 g de harina
 1 pizca de nuez moscada
 sal

Pon abundante agua a cocer en una cazuela grande. Cuando empiece a hervir añade una pizca de sal y un chorrito de aceite. Introduce las láminas de lasaña y cuécelas el tiempo que indique el envase. Escúrrelas y extiéndelas sobre un paño húmedo para que no se peguen ni se sequen.

Pica las cebollas, los pimientos y los ajos finamente y ponlos a dorar en una sartén grande con un poco de aceite. Cuando se ablande y coja color añade la carne picada, sazónala y saltéala. Agrega la salsa de tomate y el orégano. Cocina todo durante unos 6-8 minutos para que se cocine y espese la salsa. Deja templar.

Para la salsa bechamel, rehoga la harina en una cazuela con la mantequilla. Añade la leche poco a poco sin dejar de remover. Sazona y ralla encima un poco de nuez moscada. Cocina durante 10 minutos a fuego suave revolviendo la masa continuamente.

Para montar la lasaña, extiende 5 láminas de pasta en un recipiente grande, cubre con el relleno de carne picada y repite el proceso hasta terminar todo, dejando arriba una capa de pasta. Cubre con la salsa bechamel, espolvorea por encima el queso rallado e introduce en el horno a 190 grados durante 15 o 20 minutos.

 **Consejos**

Después de cocer las láminas de canelón o lasaña, escurre, refresca y vuelve a escurrirlas.

Para conservarlas en perfectas condiciones es importante que no se toquen entre sí. Para ello, puedes alternar capas de pasta con trozos de plástico de cocina y mantenerlas en el frigorífico hasta el momento de utilizarlas.

CONEJO A LO TRULA

8 per.

Ingredientes

1 conejo grande troceado
 1 cebolla
 1 zanahoria
 1 puerro
 1 tomate maduro
 1 pimiento verde
 2 dientes de ajo
 1 plato con harina
 1 vaso de vino blanco
 2 patatas
 12 champiñones
 150 g de judías verdes
 1 hoja de laurel
 1 rama de tomillo
 harina de maíz refinada
 aceite de oliva virgen extra
 sal
 perejil picado

Pon a hervir 2 litros de agua en una cazuela grande. Agrega el tomillo, el laurel y una pizca de sal.

Sazona el conejo, pásalo por harina y fríelo en una sartén con aceite caliente y pásalo a la cazuela del agua hirviendo. Tápallo y cocínalo durante unos 30-40 minutos. Cuando esté blando pásalo a un plato y resérvalo.

Pica la verdura (cebolla, zanahoria, puerro, pimiento verde y ajos) finamente y ponla a pochar en una cazuela ancha. Cuando coja color pela el tomate, pícalo y añádelo. Rehoga bien e incorpora los champiñones limpios y fileteados o cortados en cuartos.

Vierte el vino y dale un hervor para que se evapore el alcohol. Limpia las judías, pícalas en rombos y añádelas. Agrega también 1 litro del caldo del conejo y espera a que se cocinen.

Pela las patatas, cáscalas y fríelas en una sartén con aceite. Escúrrelas, incorpóralas al guiso y cocínalas durante unos minutos para que se integren bien en el guiso. Pon a punto de sal y lígalo con un poco de harina de maíz refinada diluida en agua.

Introduce el conejo, dale un hervor muy suave y espolvorea con un poco de perejil picado.

 **Consejo**

Si sigues los pasos indicados conseguirás un guiso de conejo sin igual y los trozos de carne quedarán enteros y jugosos.

Si quieres, puedes pasar la salsa por el pasapurés antes de añadir la guarnición pero si picas la verdura finamente no es necesario.

El caldo que sobre de cocer el conejo se puede congelar para aprovecharlo para otros guisos y salsas.

Prólogo.....	7
El porqué de este libro.....	8
Consejos generales.....	11
PARA AHORRAR EN LA COCINA.....	12
PARA COMPRAR.....	14
PARA CONGELAR.....	15
Recetas básicas: caldos, salsas y farsas.....	23
CALDO DE CARNE.....	24
CALDO DE PESCADO PARA SOPAS Y SALSAS.....	25
CEBOLLA POCHADA.....	25
SALSA BECHAMEL.....	26
SALSA DE FOIE GRAS.....	26
SALSA DE TOMATE.....	27
SALSA DE PIMIENTOS MORRONES.....	28
SALSA DE VINO TINTO.....	28
SALSA ESPAÑOLA.....	30
SALSA DE VINO Y ESPAÑOLA.....	30
SALSA MAHONESA.....	31
SALSA TÁRTARA.....	32
SALSA ROSA.....	32
SALSA ALIOLI.....	33
SALSA VIZCAÍNA.....	33

SALSA VERDE.....	34
SALSA DE BERROS.....	34
FARSA PARA CANELONES, LASAÑA Y PASTEL DE CARNE.....	35
Recetas clásicas de toda la vida.....	37
ESPINACAS CON BECHAMEL.....	38
PIMIENTOS MORRONES ASADOS.....	38
PUERROS CON PATATAS.....	39
PISTO CON HUEVOS ESCALFADOS.....	40
SALTEADO DE SETAS U HONGOS.....	40
GAZPACHO.....	41
CREMA DE VERDURAS.....	41
GARBANZOS DE DOMINGO.....	42
LENTEJAS PARA INVITAR.....	43
POCHAS BLANCAS FRESCAS CON VERDURAS.....	44
ALUBIAS NEGRAS, ROJAS O PINTAS.....	45
LASAÑA A LA BOLOÑESA.....	46
CONEJO A LO TRULA.....	47
ALBÓNDIGAS EN SALSA AL VINO TINTO.....	50
CALLOS Y MORROS.....	51
CARNE GUISADA.....	52
CARRILLERAS DE TERNERA O VACA.....	53
CROQUETAS DE JAMÓN.....	54
JABALÍ GUISADO.....	55
LOMO DE VENADO.....	56
PALOMA EN SALSA CAZADORA.....	57
PUDÍN DE CARNE.....	58
RABO GUISADO.....	59
MARMITAKO.....	60
SOPA DE PESCADO.....	61
PUDÍN DE PESCADO.....	62
BIZCOCHO "DOS COLORES".....	63
BRAZO GITANO.....	65
COMPOTA.....	66
LECHE FRITA.....	67
TARTA DE MANZANA.....	68
TARTA TATÍN DE PLÁTANO.....	69
Platos muy sencillos.....	71
ARROZ CON VERDURAS.....	72
CHAMPIÑONES GRATINADOS.....	72
EMPANADILLAS DE SETAS CON SALSA DE VINO Y ESPAÑOLA.....	73

ESPÁRRAGOS DE LATA A LA PLANCHA	73
MEJILLONES CON SALSA DE PIMIENTOS Y TOMATE	74
ROLLO DE HOJALDRE	74
PASTA CON MAÍZ	75
PASTA CON CALAMARES	75
REDONDO MUY RICO	76
SOLOMILLO FALSO A LA SALSA DE PIMIENTA NEGRA.....	77
Bocadillos.....	79
BOCADILLO DE CALAMARES CON MAHONESA	80
BOCADILLO DE MERLUZA FRITA.....	80
BOCADILLO DE FIAMBRE Y ENCURTIDOS	81
BOCADILLO DE NEKANE	81
BOCADILLO DE SETAS CON PANCETA.....	82
BOCADILLO DE PANCETA AHUMADA Y MOSTAZA	82
BOCADILLO JUGOSO FÁCIL	83
BOCADILLO PARA DESPUÉS DE ANDAR.....	83
BOCADILLO PARA MÍ	84
BOCADILLO DE SOBRASADA	84
BOCADILLO VEGETAL	85
BOCADILLO DE QUESO BRIE Y ANCHOAS	85
Recetas infantiles.	
Cuando los niños quieren ayudar.....	87
ENSALADA DE PATATA FÁCIL.....	88
PIZZA MUY FÁCIL	88
CHULETAS RELLENAS	89
SALCHICHAS CON TOMATE	89
MONTADITO DE QUESO	90
BROCHETAS DE FRUTAS DE COLORES	90
BATIDO DE CHOCOLATE	91
TARTA DE BIZCOCHO Y CHOCOLATE.....	91
Menús completos para llegar a fin de mes	93
Tablas de menús	94
Recetas de la 1ª semana.....	97
SOPA DE AJO	98
TORTILLA DE BACALAO	98
BATIDO DE FRUTAS	99
BERZA CON PATATAS Y UN SABROSO REFrito	100

FILETE DE CERDO EMPANADO CON SALSA DE TOMATE.....	101
BROCHETAS DE FRUTAS	101
GARBANZOS CON BERZA Y SOFRITO DE CHORIZO	102
FILETES DE FLETÁN EN EL MICROONDAS	102
MANZANAS ASADAS	103
PATATAS EN SALSA VERDE CON GUI SANTES	104
PECHUGA DE PAVO EN TEMPURA	105
CUAJADA.....	105
SOPA DE ARROZ CON CALABAZA	106
SARDINAS REBOZADAS	106
FLAN.....	107
MACARRONES GRATINADOS	108
ARROZ CON LECHE	108
TORTILLA DE PATATAS CON LECHUGA	109
ENSALADILLA DE VERDURAS Y SURIMI	110
ALAS DE POLLO ASADAS Y PIMIENTOS DEL PIQUILLO.....	110
COPA OLAIA	111
Recetas de la 2ª semana.....	113
SOPA DE LENTEJAS CON JAMÓN	114
POLENTA REBOZADA CON SALSA DE TOMATE	115
GRANIZADO DE CALABAZA	115
JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y REFrito DE ZANAHORIA.....	116
FILETES DE PESCADILLA A LA PLANCHA	116
MANZANAS FRITAS	117
PATATAS GRATINADAS	118
HUEVOS FRITOS CON CHISTORRA.....	119
BATIDO LANDER	119
ALUBIAS BLANCAS CON MORCILLA DE ARROZ	120
PALOMETA A LA PLANCHA CON VINAGRETA DE PUERRO.....	120
POSTRE DE YOGUR	121
ARROZ CON CHAMPIÑONES	124
ESPA LDILLA DE TERNERA A LA PLANCHA CON PURÉ DE MANZANA	124
MELÓN GRATINADO	125
PATATAS CON CHORIZO	126
TEMPURA DE PECHUGA DE POLLO Y PIQUILLOS	126
TARTA FÁCIL DE PIÑA.....	127
FIDEOS TOSTADOS CON VERDURAS.....	128
FANeca ASADA	128
TOSTADAS DE BIZCOCHO	129

Recetas de la 3ª semana..... 131

TOSTADAS DE PAN SABROSAS.....	132
CABEZADA DE CERDO CON PATATAS FRITAS	133
TARTA DE ARROZ CON LECHE.....	133
ALUBIAS ROJAS CON BERZA, CHORIZO Y COSTILLA DE CERDO.....	134
RAYA COCIDA CON REFRITO DE AJO Y PIMENTÓN.....	134
MACEDONIA DE FRUTAS	135
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIAS.....	136
MUSLOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS Y AJOS.....	136
BUDÍN DE SOBAOS Y PASAS.....	137
ARROZ AMARILLO CON LOMO ADOBADO.....	138
HÍGADO EMPANADO CON CEBOLLA FRITA.....	138
TARTA DE QUESO FÁCIL.....	139
COLIFLOR GRATINADA	140
COSTILLA DE TERNERA GUISADA.....	140
EMPANADILLAS DE FRUTAS	141
SOPA DE ALMENDRAS	142
TARTA FÁCIL DE HOJALDRE Y MANZANA	142
ALBÓNDIGAS EN SALSA	143
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑONES.....	144
ROLLITOS DE PAVO CON SALSA DE MIEL Y ACEITE DE OLIVA	144
BIZCOCHO DE YOGUR RELLENO.....	145

Recetas de la 4ª semana..... 147

CALABACÍN REBOZADO CON CREMA DE CALABAZA	148
SALCHICHAS CON PURÉ DE PATATAS	148
TORRIJAS CON CREMA DE CANELA.....	149
SOPA DE POLLO	150
CORAZÓN DE TERNERA EMPANADO CON CHAMPIÑONES	151
MILHOJAS DE ARROZ GRATINADO.....	151
LENTEJAS CON CHORIZO	152
BRÓTOLA O LOCHA REBOZADA.....	152
MELOCOTONES ASADOS	153
ACELGAS CON PURÉ DE PATATA.....	154
REVUELTO DE GULAS O SUCEDÁNEO DE ANGULAS	155
ROSQUILLAS DE ANÍS	155
ARROZ CON UVAS PASAS Y PANCETA	158
SARDINAS AL VINO BLANCO.....	158
PLÁTANOS ASADOS	159
CHAMPIÑONES EN SALSA	160
HAMBURGUESAS CON PATATAS CHIPS.....	161

TRUFAS DE CHOCOLATE	161
CROQUETAS DE POLLO Y HUEVO.....	162
MUSLOS DE PAVO FRITO Y GUISADO	163
PERAS ASADAS CON CHOCOLATE.....	163

Recetas para darse un homenaje..... 165

HUEVOS ESCALFADOS CON SALSA DE VINO Y TRUFA.....	166
CHIPIRONES FRITOS	167
ENSALADA TEMPLADA DE CHIPIRÓN.....	168
ENSALADILLA DE BOGAVANTE	169
MERLUZA EN SOPA VERDE Y GUINDILLAS	170
ROLLITOS DE LENGUADO CON CARABINEROS	171
LANGOSTINOS CON SALSA DE JAMÓN.....	172
CODORNICES ASADAS CON FOIE GRAS.....	173
MAGRET DE PATO Y SALSA DE VINO TINTO.....	174
PALETILLA DE CORDERO ASADA.....	175

Patxi Trula y yo llevamos juntos más de media vida.

A sus 16 años empezó conmigo en la cocina del Club de Golf de Zarautz y hasta hoy hemos recorrido juntos un largo camino cocinando en restaurantes, en eventos, en convenciones y en televisión, tanto en Argentina como aquí. Y así pensamos seguir por muchos años.

Además de ser mi gran colaborador, su experiencia televisiva le ha llevado a trabajar estrechamente en otro montón de programas de la pequeña pantalla como Hoy cocinas tú, La cocina de Bruno Oteiza o Cocina para dos. Y seguro que la lista seguirá creciendo.

Patxi Trula seguramente sea el cocinero que más recetas diferentes ha cocinado en el mundo, pasan de las 4.000. Todas ellas siempre en su punto. Lo ha cocinado todo, no hay nada que se le resista. Domina todas las técnicas y conoce como nadie los productos. Es un auténtico fenómeno de la cocina.

Después de muchos años en la retaguardia, muchos de sus conocimientos quedan plasmados en este libro. Y espero, de todo corazón, que la propuesta de Patxi, ofreciéndonos recetas económicas y de aprovechamiento, os resulten de gran utilidad, sobre todo para los tiempos que corren.

Me encanta tener este libro entre mis manos y espero que vosotros sintáis lo mismo.



Karlos Arguiñano



bainet
editorial

www.bainet-editorial.com

www.hogarull.com