



# TÚ COCINAS HOY

Eva Arguiñano

bainet  
editores

# ensalada de magret de pato con endibia roja

ingredientes  
2 personas

- ½ magret de pato
- 100 g de judías verdes
- 4 rebanadas de pan de cereales tostadas
- 1 endibia roja
- 1 patata morada
- hojas de lechugas variadas
- vinagre de frambuesa
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- pimienta

Lava la patata y cuécela en un cazo con agua y sal durante 20 minutos. Córtala en taquitos e introdúcela en un bol. Aliña con aceite, vinagre y sal. Reserva.

Retira los hilos de las judías verdes y córtalas en tiras finas. Escáldalas en un cazo con abundante agua hirviendo y un poco de sal durante 3-4 minutos. Escurre y reserva.

Desgrasa el magret. Reserva la carne, sazona la grasa y dórala en una sartén (con la parte más grasa hacia abajo), aplástala con un tenedor (para que no se doble). Pásala a un plato y reserva. Salpimenta el magret y fríelo en la misma sartén. Córtao en rodajas y reserva.

Pica finamente las hojas de lechuga, ponlas en un bol y aliñalas con sal, aceite y vinagre.

Corta la endibia en juliana y reserva.

Sirve el plato poniendo en la base las judías verdes y las tiras de endibia. Con la ayuda de un molde redondo, coloca en el centro del plato el pan tostado, las lechugas y el magret en rodajas. Pon encima la costra de grasa del magret y aliña con la vinagreta de patata.



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



Tú cocinas hoy, de Eva Arguiñano, es un libro de recetas dirigido a las personas a las que de vez en cuando les gusta sorprender a sus invitados con platos diferentes. Aquí encontrarán recetas de todo tipo: clásicas, modernas, minimalistas, vegetarianas, macrobióticas, exóticas... pero muy sencillas. Todas ellas han sido cocinadas en televisión, con lo que ha quedado demostrado que hasta el más inexperto puede salir airoso ofreciendo a sus comensales un menú variado, rico y barato.

Más de 120 recetas con fotografías en color, con toda la información necesaria sobre los ingredientes y la elaboración. Un libro que le asegura el éxito ante sus invitados.

Eva Arguiñano es una profesional de la cocina conocida por su trabajo como repostera. En este libro nos muestra su dominio de la "cocina salada" sin olvidar su especialidad, pues también nos ofrece un amplio surtido de postres.

bainet  
editorial

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

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

