

# EN FAMILIA CON **KARLOS ARGUÑANO**

MIS MEJORES RECETAS  
PARA COCINAR EN CASA



EN FAMILIA CON  
**KARLOS ARGUÑANO**

MIS MEJORES RECETAS  
PARA COCINAR EN CASA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Baint, S. A., 2014

© Atresmedia Corporación, S. A., 2014

Una licencia de Atresmedia Corporación para Editorial Planeta

© Editorial Planeta, S. A., 2014

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)

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

Fotografías del interior: © José Luis López de Zubiría, © Laura 10m

Diseño del interior y composición: Burman Comunicación

Primera edición: noviembre de 2014

Depósito legal: B 21.978-2014

ISBN 978-84-08-13366-7

Impresión y encuadernación: Gráficas Estella, S. L.

Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

9	//	INTRODUCCIÓN
10	//	ENTRANTES
34	//	ENSALADAS
54	//	VERDURAS Y HORTALIZAS
124	//	LEGUMBRES
144	//	ARROCES
170	//	PASTA
196	//	SOPAS Y CREMAS
228	//	HUEVOS
244	//	CARNES
322	//	PESCADOS Y MARISCOS
396	//	POSTRES
442	//	TRUCOS Y CONSEJOS
455	//	ÍNDICE DE RECETAS
459	//	ÍNDICE ALFABÉTICO

# ALMEJAS RELLENAS

Desecha las almejas que tengan las conchas abiertas. En caso de duda, ponlas en un bol con agua fría. Si flotan, tíralas.

Ingredientes // 4-6 personas

36 almejas  
1 escarola  
1 granada  
2 cebollas  
½ l de leche  
harina  
huevo batido  
pan rallado  
agua  
vinagre  
aceite de oliva virgen extra  
sal  
perejil

Elaboración

1. Pon las almejas en una tartera con un poco de agua, tapa y deja cocinar hasta que se abran. Cuela el caldo y resérvalo. Separa la carne de las almejas y reserva las conchas. Pica la carne y resérvala.
2. Pela y pica las cebollas, y ponlas a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona. Una vez pochadas, añade la harina y cocínala un poco. Vierte el caldo de las almejas. Mezcla con una varilla y agrega la leche, poco a poco, sin dejar de remover hasta conseguir una masa homogénea y con cuerpo. Agrega un poco de perejil picado y las almejas picadas. Mezcla y deja enfriar. Una vez fría, rellena las conchas con la farisa. Pásalas por harina, huevo batido y pan rallado, y fríelas en una sartén con abundante aceite caliente. Retíralas a un plato con un papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.
3. Limpia la escarola con agua, escúrrela y ponla en un bol. Aliña con sal, vinagre y aceite. Mezcla. Saca los granos de la granada y espárcelos por encima.
4. Sirve 6 almejas rellenas.



# BOCADOS DE QUESO ROQUEFORT Y NUECES

Para que no le salga costra a la masa es importante untar la superficie con un poco de mantequilla o cubrirla con papel film de cocina de tal manera que éste quede en contacto con la masa.

Ingredientes // 12 piezas

½ l de leche  
100 g de queso roquefort  
12 nueces  
1 cebolleta  
1 zanahoria  
2 dientes de ajo  
50 g de harina  
harina para rebozar  
huevo batido  
pan rallado  
20 g de mantequilla  
aceite de oliva virgen extra  
sal  
pimienta negra  
perejil

Elaboración

1. Pela y pica los dientes de ajo, la cebolleta y la zanahoria, y ponlos a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona.
2. Cuando se ablanden un poco, agrega las nueces y el queso. Incorpora la harina y cocínala. Vierte la leche poco a poco y cocínala a fuego suave durante 10-15 minutos sin dejar de remover con una varilla. Añade un poco de perejil picado y salpimienta.
3. Pasa la masa a un recipiente de cristal, úntala con la mantequilla y deja que se enfríe. Mézclala en la nevera y déjala unas 3-4 horas.
4. Corta la masa en cuadrados y pásalos por harina, huevo batido y pan rallado. Fríelos en una sartén con abundante aceite. Escúrrelos sobre un plato forrado con papel absorbente de cocina. Sirve los bocados y adorna con unas hojas de perejil.



# BOLAS DE PATATA Y SOBRASADA

Para que al freír no se abran las bolitas, te recomiendo que lo hagas en abundante aceite (de manera que queden cubiertas) bastante caliente. Si pones poco aceite en la sartén, no les des la vuelta, ve echándoles el aceite caliente por encima hasta que se doren.

Ingredientes // 4 personas

3 patatas  
125 g de sobrasada  
1 huevo  
1 escarola  
50 g de pistachos  
1 cucharada de miel  
harina  
huevo batido  
pan rallado  
1 limón  
agua  
aceite de oliva virgen extra  
sal  
pimienta negra

Elaboración

1. Lava las patatas y ponlas a cocer en una cazuela con agua y sal. A los 30 minutos, apaga el fuego, saca las patatas, péralas y colócalas en un bol. Aplástalas con un tenedor o majador de patatas. Salpimienta y agrega la sobrasada y un huevo. Mezcla bien.
2. Coge pequeñas porciones y forma bolitas. Pásalas por harina, huevo batido y pan rallado. Fríelas con abundante aceite. Escúrrelas sobre un plato forrado con papel absorbente de cocina.
3. Separa las hojas de la escarola y lávalas bien bajo el grifo. Sécalas y colócalas en un bol. En el momento de servir, aliña la ensalada con la mezcla de aceite, zumo de medio limón, miel y sal. Salpícala con los pistachos. Sirve las bolitas y acompáñalas con la ensalada.





## BRICKS DE VERDURAS Y GAMBAS

Ingredientes // 12 piezas

8 hojas de pasta brick  
 32 gambas  
 2 zanahorias  
 1/2 col  
 agua  
 aceite de oliva virgen extra  
 sal  
 salsa de soja  
 perejil

### Elaboración

1. Pica la col en daditos y saltéala en una sartén con un chorrito de aceite. Pásala a un bol. Pela las zanahorias y rállalas encima. Adereza con 2 cucharadas de salsa de soja. Deja templar la mezcla.
2. Pon agua a calentar en una cazuelita. Cuando empiece a hervir, añade las gambas y una pizca de sal. Cuécelas durante 2 minutos. Refresca, pela y resérvalas.
3. Extiende las hojas de pasta brick y rellénalas con la mezcla de col y zanahoria. Reparte encima las gambas y ciérralas como si fueran unos rollitos de primavera.
4. Colócalas sobre la placa del horno forrada con un trozo de papel de hornear y ásalas a 200 °C durante 15 minutos. Sirve los rollitos y acompáñalos con la salsa de soja. Adorna con unas hojas de perejil.

Si te gusta chupar las cabezas de las gambas, puedes aliñarlas con un poco de aceite, una pizca de pimentón dulce y un chorrito de aceite. Verás cómo ganan en sabor.

# CÓCTEL DE POLLO Y GAMBAS

Ingredientes // 4 personas

2 pechugas de pollo  
 20-24 gambas  
 2 patatas  
 unas hojas de lechuga  
 1 tomate  
 1 huevo  
 1 naranja  
 4 cucharadas de salsa de tomate  
 1 cucharadita de salsa inglesa  
 ¼ copa de brandy  
 agua  
 vinagre  
 aceite de oliva virgen extra  
 sal  
 cebollino  
 perejil

Elaboración

1. Pela las patatas y ponlas a cocer en un puchero con abundante agua y una pizca de sal. Retíralas a un plato, deja atemperar y córtalas en daditos. Reserva.
2. Cuece las pechugas de pollo en una cazuela con abundante agua y una pizca de sal. Retira las pechugas a un plato, deja atemperar y córtalas en daditos. Reserva.
3. Limpia la lechuga, hoja por hoja, y córtala en juliana. Sazona y reserva. Pela el tomate, córtalo en daditos y reserva.
4. Pon a hervir las gambas con agua y sal durante 2 minutos. Escurre, pélalas y resérvalas.
5. Para hacer la salsa rosa, casca un huevo en un vaso batidor. Añade una pizca de sal, un chorrito de vinagre y aceite. Introduce la batidora eléctrica hasta el fondo y bate sin mover el brazo batidor. Cuando empiece a emulsionar, mueve suavemente arriba y abajo, hasta que ligue completamente. Retira el brazo batidor y añade 3 cucharadas de salsa de tomate, un cuarto de copa de brandy, una cucharadita de salsa inglesa y el zumo de media naranja. Mezcla y reserva.
6. Reparte equitativamente la lechuga en 4 cuencos y añade en cada uno patata, tomate y pollo. Incorpora 3 o 4 cucharadas de salsa rosa y pon encima 5 gambas. Pica el cebollino y repártelo en los cuencos. Decora con una ramita de perejil y sirve un cuenco por comensal.

La lechuga es un producto perecedero, por lo que, para su conservación, se recomienda guardarla en el frigorífico sin lavar y apartada de otras hortalizas.



# COGOLLOS RELLENOS CON GAMBONES EN TEMPURA

Si añades la reducción de las cabezas de los gambones a la mahonesa, consigues aligerarla y darle un toque muy especial.



Ingredientes // 4 personas

16 hojas de cogollos de Tudela  
2 patatas  
200 g de salmón ahumado  
8 gambones  
1 huevo  
harina  
zumo de ½ limón  
4 rebanadas de pan de molde  
aceite de oliva virgen extra  
2 cucharadas de sésamo  
agua  
sal  
eneldo

Elaboración

1. Pela los gambones y reservalos. Pon un vaso de agua a hervir en una cazuelita. Añade las cabezas y cuécelas durante 15 minutos. Deja que reduzca de manera que quede un jugo concentrado. Cuela y reserva para agregar a la mahonesa.
2. Para la mahonesa, pon en un vaso batidor el huevo, un chorrito de limón, una pizca de sal y un buen chorro de aceite. Liga los ingredientes hasta que emulsionen. Agrega un poco de la reducción de los gambones y un poco de eneldo picado.
3. Coloca las rebanadas sobre un papel de hornear. Espolvorea con sésamo y cubre con otro papel. Estira con un rodillo. Tuéstalas en el horno a 200 °C durante 12-15 minutos.
4. Lava las patatas y cuécelas durante 25-30 minutos en una cazuela con abundante agua. Pélalas, trocéalas en daditos y mézclalas con el salmón picado. Sazona. Rellena las hojas de los cogollos.
5. Mezcla la harina con el agua fría. Haz un corte (a lo largo) en los gambones, sazónalos en la tempura y fríelos. Escúrrelos sobre un plato forrado con papel de cocina. Pon el pan en el fondo de los platos, coloca al lado las hojas de cogollo rellenas y sirve encima los gambones. Acompaña con la mahonesa.