

LAS
10001

RECETAS



DE
JAVIER ROMERO

OBERON

LAS
1001
RECETAS
DE
JAVIER ROMERO

OBERON

Índice

Agradecimientos

Introducción

Recetas básicas

Aceite de oliva aromatizado 22
Alcachofas cocidas al punto 22
Alcachofas rebozadas 22
Aliñar carne de pollo para hacer albóndigas 23
Aliñar carne de pollo para hacer hamburguesas 23
Aliñar carne de ternera para hacer albóndigas 24
Aliñar carne mixta para hacer albóndigas 24
Aliñar carne mixta para hamburguesas 25
Almibar para emborrachar tartas 25
Arroz blanco 25
Arroz blanco para ensaladas 26
Arroz blanco para sushi 26
Bizcocho genovés para hacer tartas 27
Bizcocho para hacer brazo de gitano 27
Bizcocho para hacer tartas fondant 28
Bollos de pan de aceite 28
Bollos de leche para repostería 29
Caldo de carne básico 29
Caldo o fondo oscuro 30
Caldo de pescado básico 30
Caldo de pollo y verduras básico 31
Caramelo casero de limón para flanes 31
Caramelo casero para flanes 32
Cebolla caramelizada 32
Cómo asar y vaciar berenjenas para rellenar 32
Cómo cocer alubias pochas 33
Cómo cocer alubias secas 33
Cómo cocer bígaros 33
Cómo cocer espárragos blancos 34
Cómo cocer gambas, langostinos o cigalas 34
Cómo cocer garbanzos 34
Cómo cocer huevos 35
Cómo cocer lentejas 35
Cómo cocer mejillones y engordarlos 35
Cómo cocer nécoras 36
Cómo cocer pasta al punto 36
Cómo cocer pulpo en su punto 36
Cómo cocer un centollo 37
Cómo cocer verduras 37
Cómo desalar bacalao 37
Cómo hacer bacalao a baja temperatura 38

16

18

21

22
22
22
23
23
24
24
25
25
25
26
26
27
27
28
28
29
29
30
30
31
31
32
32
32
33
33
33
34
34
34
35
35
35
36
36
36
37
37
37
37
38

Cómo hacer crema de chocolate blanco 38
Cómo hacer crema de chocolate negro 39
Cómo hacer crema de queso para postres 39
Cómo hacer escabeche 39
Cómo hacer lactonesa 40
Cómo hacer mayonesa 40
Cómo hacer mayonesa con ajo o ajonesa 41
Cómo hacer naranjas confitadas 41
Cómo hacer nata montada 41
Cómo hacer nata montada con sabor o color 42
Cómo hacer pimientos confitados 42
Cómo hacer pisto 42
Cómo hacer puré de castañas 43
Cómo hacer puré de patatas 43
Coulis de fresa 43
Crema de limón o lemon curd 44
Crema de queso 44
Crema de yemas de huevo 44
Crema inglesa de naranja 45
Crema pastelera clásica 45
Crema pastelera de chocolate 45
Freitada al estilo de La Rioja 46
Ganache de chocolate 46
Guacamole 46
Humus de garbanzos 47
Manzana caramelizada 47
Masa choux para hacer profiteroles 47
Masa orly para hacer fritos 48
Masa para hacer empanadas al horno 48
Masa para hacer pan brioche 49
Masa para hacer pizza, masa fácil 49
Masa para hacer pizza, masa fermentación lenta 50
Masa para hacer pizza, masa fácil y rápida 50
Masa quebrada para repostería 50
Merengue 51
Merengue italiano 51
Mojo picón o mojo rojo 51
Mojo verde o mojo de cilantro 52
Pan casero para hamburguesas 52
Pan casero tipo hogaza de pueblo 53
Pan de ajo básico 53
Pan de leche casero 54
Pan casero especial para hacer torrijas 54
Pan casero tipo baguette 55
Patatas chips como las de bolsa 56
Patatas fritas muy crujientes 56
Patatas panaderas a mi estilo 57
Relleno de atún para canelones u otros 57
Relleno de carne para canelones y empanadas 57
Relleno de carne para hacer pimientos rellenos 58

| | | | |
|--|----|---|-----|
| Relleno de espinacas para canelones o lasaña | 59 | Almejas fritas al ajillo | 82 |
| Relleno de bacalao y langostinos | 59 | Anchoas o boquerones en vinagre | 82 |
| Relleno de setas | 60 | Anchoas rebozadas | 83 |
| Salsa agridulce | 60 | Anchoas rellenas con pimientos del piquillo | 83 |
| Salsa curry | 61 | Aros de cebolla a la parmesana | 83 |
| Receta de salsa agridulce | 61 | Atún al horno con pimientos confitados | 84 |
| Salsa barbacoa o BBQ | 61 | Bacalao al ajoarriero | 84 |
| Salsa bechamel para croquetas | 62 | Berberechos al vapor | 85 |
| Salsa bechamel para napar | 63 | Berberechos en salsa picante | 85 |
| Salsa boloñesa | 63 | Berberechos en salsa verde | 85 |
| Salsa César para ensaladas | 63 | Berenjena frita muy crujiente | 86 |
| Salsa chimichurri | 64 | Pinchos morunos de cordero | 86 |
| Salsa de almendras | 64 | Brochetas de gambas a la plancha | 87 |
| Salsa de cebolla | 65 | Brochetas de piña y langostinos | 87 |
| Salsa de hongos | 65 | Calabacín frito en forma de chips | 88 |
| Salsa de marisco | 66 | Calabacín en forma de pizza | 88 |
| Salsa de miel y mostaza | 66 | Calabacín gratinado | 88 |
| Salsa de naranja | 67 | Calabacín rebozado relleno | 89 |
| Salsa de nueces | 67 | Calamares a la andaluza | 89 |
| Salsa de Pedro Ximénez | 68 | Calamares con masa orly | 90 |
| Salsa de pimientos del piquillo | 68 | Canapés con crema de bacalao | 90 |
| Salsa de tinta para calamares | 68 | Canapés con mousse de aguacate | 91 |
| Salsa de tomate básica | 69 | Canapés con mousse de foie gras | 91 |
| Salsa de tomate de mi familia | 69 | Canapés de caviar muy fáciles | 91 |
| Salsa de yogur para aliñar ensaladas | 69 | Canapés de pulpo a la gallega | 92 |
| Salsa holandesa | 70 | Canapés de salmón rellenos de queso | 92 |
| Salsa ketchup casera | 70 | Canapés de surimi muy fáciles | 92 |
| Salsa pesto casera | 71 | Careta de cerdo crujiente | 93 |
| Salsa pil pil casera | 71 | Champiñones a la plancha con jamón | 93 |
| Salsa romesco casera | 72 | Champiñones al ajillo | 94 |
| Salsa roquefort | 72 | Champiñones rellenos y gratinados | 94 |
| Salsa rosa casera | 72 | Cochifrito | 95 |
| Salsa Stroganoff | 73 | Cocochas de bacalao rebozadas | 95 |
| Salsa tártara | 73 | Cóctel de gambas caribeño | 95 |
| Salsa toffee | 73 | Cóctel de gambas clásico | 96 |
| Salsa verde | 74 | Coliflor rebozada | 96 |
| Salsa vizcaína | 74 | Conejo al ajillo | 96 |
| Salsa vinagreta básica para ensaladas | 74 | Conejo frito marinado con especias | 97 |
| Salsa vinagreta con guarnición | 75 | Croquetas de bacalao | 97 |
| Salsa vinagreta francesa | 75 | Croquetas de carne del cocido | 98 |
| Salsa vinagreta orientaly aperitivos | 77 | Croquetas de gambas al ajillo | 98 |
| Alitas de pollo al ajillo | 78 | Croquetas de jamón | 99 |
| Alitas de pollo al limón | 78 | Croquetas de jamón | 99 |
| Alitas de pollo asadas al horno | 78 | Croquetas de patata y hamburguesa | 100 |
| Alitas de pollo con aliño agridulce | 79 | Croquetas de picadillo | 100 |
| Alitas de pollo con salsa barbacoa | 79 | Croquetas de pulpo | 101 |
| Alitas de pollo con salsa chimichurri | 79 | Croquetas de setas con jamón | 101 |
| Alitas de pollo fritas en freidora de aire | 80 | Croquetas de tortilla de patata | 102 |
| Almejas a la marinera | 80 | Empanada con picadillo de chorizo | 102 |
| Almejas con salsa de tomate picante | 81 | Empanada con sabor a pizza | 103 |
| Almejas en salsa verde | 81 | Empanada de atún | 103 |

| | | | |
|--|-----|--|-----|
| Empanada de bacalao a la riojana | 104 | Pastel de tortilla de patatas y beicon | 129 |
| Empanada de carne | 105 | Patatas al ajillo con beicon | 129 |
| Empanada de mejillones con salsa picante | 105 | Patatas bravas al estilo popular | 130 |
| Empanada de pisto y jamón curado | 106 | Patatas bravas aptas para dieta | 130 |
| Empanada de pollo y hojaldre rápida | 106 | Patatas asadas con salsa deluxe para dipear | 131 |
| Empanadillas de ajoarriero | 107 | Patatas al estilo Foster's | 131 |
| Empanadillas de atún | 107 | Patatas rellenas con ensaladilla rusa | 132 |
| Empanadillas de jamón york y queso | 108 | Patatas rellenas con marisco | 132 |
| Empanadillas de pizza | 108 | Patatas rellenas con atún | 133 |
| Empanadillas de tortilla de patata | 109 | Patatas rellenas con atún | 133 |
| Ensaladilla de gambas | 109 | Patatas rellenas con revuelto de chorizo | 134 |
| Ensaladilla rusa básica | 110 | Patatas rellenas de carne al horno | 134 |
| Ensaladilla rusa de marisco | 110 | Patatas rellenas de morcilla con tomate | 135 |
| Ensaladilla rusa para fiestas | 111 | Pimientos rellenos de carne empanados | 135 |
| Ensaladilla rusa sin mayonesa | 111 | Pimientos rellenos de ensaladilla rusa | 136 |
| Galletas saladas de chorizo | 112 | Pinchos de bonito con vinagreta | 136 |
| Galletas saladas de hamburguesas | 112 | Pinchos de champiñón con gambas | 136 |
| Galletas saladas de jamón y queso | 113 | Pinchos de guindilla o gildas | 137 |
| Gambas a la diablo | 113 | Pizza en una patata | 137 |
| Gambas a la plancha | 114 | Pollo frito al estilo cajún | 138 |
| Gambas al ajillo | 114 | Pollo al estilo KFC | 138 |
| Gambas con gabardina | 114 | Pulpo a feira | 139 |
| Gambas en el horno como si fueran a la plancha | 115 | Pulpo a la gallega | 139 |
| Gazpacho andaluz | 115 | Pulpo a la plancha | 139 |
| Hojaldre relleno con ajoarriero | 116 | Pulpo con vinagreta | 140 |
| Hojaldre relleno con atún, huevo y tomate | 116 | Revuelto de ajetes y espárragos verdes | 140 |
| Hojaldre relleno con revuelto de calabacín | 117 | Revuelto de champiñones | 140 |
| Hojaldre relleno con revuelto de champiñones | 117 | Revuelto de espinacas con piñones | 141 |
| Hojaldre relleno con revuelto de espinacas | 118 | Revuelto de gulas y langostinos | 141 |
| Hojaldre relleno con tortilla de patata | 119 | Rollitos de berenjena gratinados | 142 |
| Huevos cocidos y gratinados | 120 | Rollitos de berenjena empanados | 142 |
| Huevos rellenos con atún | 120 | Rollitos de calabacín rebozados | 143 |
| Huevos rellenos con picadillo de marisco | 120 | Rollitos de jamón y queso muy crujientes | 143 |
| Huevos rotos con gulas y langostinos | 121 | Rollitos de pechuga empanados | 144 |
| Huevos rotos con jamón y pimientos fritos | 121 | Rollitos de tortilla francesa rellenos | 144 |
| Langostinos al horno con su refrito de ajos | 122 | Salpicón de mariscos | 145 |
| Langostinos flambeados con brandi | 122 | Sardinias en escabeche | 145 |
| Langostinos villaroy | 123 | Tomates rellenos con ensalada de arroz | 146 |
| Mejillones con salsa picante | 123 | Tomates rellenos con ensaladilla rusa | 146 |
| Mejillones con vinagreta | 123 | Tomates rellenos con picadillo de marisco | 147 |
| Mejillones en escabeche | 124 | Tortilla de bacalao | 147 |
| Migas del pastor | 124 | Tortilla de chorizo | 147 |
| Nuggets de pollo caseros | 125 | Tortilla de patatas con calabacín | 148 |
| Pan de ajo | 125 | Tortilla de patatas con cebolla | 148 |
| Pastel de atún con pan de molde | 126 | Tortilla de patatas con salsa de cebolla | 149 |
| Pastel de atún tipo paté | 126 | Tortilla de patatas con setas y jamón | 150 |
| Pastel de cabracho | 127 | Tortilla de patatas paisana vasca | 150 |
| Pastel de ensaladilla con pan de molde | 127 | Tortilla de patatas rellena con atún y tomate | 151 |
| Pastel de marisco con pan de molde | 128 | Tortilla de patatas rellena con ensaladilla rusa | 152 |
| Pastel de patatas con huevo frito | 128 | Tortilla de patatas rellena con jamón y queso | 152 |

Tortilla de patatas rellena con sabor a pizza
Tortillitas de camarones
Tortillitas de jamón curado

Primeros platos

Acelgas con bechamel al ajillo
Acelgas con patatas y refrito de pimentón
Acelgas con refrito de ajos y virutas de jamón
Alcachofas con almejas en salsa verde
Alcachofas con gambas al ajillo
Alcachofas rebozadas con filetes de foie
Alcachofas salteadas con jamón
Almejas con espárragos y alcachofas
Alubias blancas con almejas en salsa verde
Alubias blancas con codornices
Alubias blancas con verduras
Alubias caparronas de La Rioja
Alubias pintas con manitas de cerdo
Alubias pochas a la marinera
Alubias pochas a la riojana
Alubias pochas con setas para dieta
Alubias pochas con verduras para dieta
Arroz a la charcutera
Arroz a la cubana. receta clásica
Arroz al horno al estilo de Alicante
Arroz al horno al estilo de Valencia
Arroz caldoso con carabineros
Arroz caldoso de almejas y espárragos verdes
Arroz con calamares
Arroz con callos de cordero
Arroz con conejo
Arroz con costra
Arroz con manitas de cerdo
Arroz con mariscos o paella de marisco
Arroz con mejillones
Arroz con menestra de cordero
Arroz con pollo al ajillo
Arroz con pollo al curry
Arroz con pulpo
Arroz con verduras para veganos
Arroz cremoso de bacalao a la riojana
Arroz del señorito o señoiret
Arroz meloso con rodaballo
Arroz negro con sepia y gambas
Arroz tres delicias al estilo chino
Brócoli al ajillo con jamón
Brócoli con salsa de almendras
Brócoli gratinado con queso
Brócoli para guarnición
Brócoli salteado con gambas al ajillo
Calabacín relleno con jamón y queso

157

153 Calabacín relleno de carne picada 181
154 Calabacín relleno de salmón ahumado 181
154 Canelones de berenjena con relleno de setas 182
Canelones de calabacín con relleno de atún 182
Canelones rellenos con bacalao 183
Canelones rellenos con carne de pollo asado 184
Canelones rellenos con carne picada 184
Canelones rellenos con salmón 185
Canelones rellenos con revuelto de espinacas 185
Canelones rellenos de atún en aceite 186
Cardo con bechamel 186
Cardo con salsa de almendras 187
Cocido de alubias blancas con carnes de cerdo 187
Cocido ligero de grasas 188
Cocido madrileño 188
Cocido maragato 189
Cómo cocer coliflor en su punto y sin olor 190
Coliflor aliñada 190
Coliflor gratinada 191
Coliflor rebozada con salsa de cebolla 191
Consomé al jerez 191
Consomé con yema 192
Crema básica y su acompañamiento 192
Crema de brócoli 193
Crema de calabacín 193
Crema de calabaza 193
Crema de champiñones 194
Crema de espárragos trigueros 194
Crema de espinacas con piñones tostados 194
Crema de mariscos 195
Crema de verduras 195
Curry de langostinos con arroz blanco 196
Ensalada campera 196
Ensalada caprese 197
Ensalada César 197
Ensalada con salsa de yogur 198
Ensalada Coob 198
Ensalada de alubias blancas con salpicón de marisco 199
Ensalada de arroz con carne y fruta 199
Ensalada de arroz con carne y fruta 200
Ensalada de bacalao 200
Ensalada de brócoli 201
Ensalada de calamares 201
Ensalada de col o coleslaw 202
Ensalada de garbanzos con carne y fruta 202
Ensalada de mango y langostinos 203
Ensalada de pasta y champiñones al ajillo 203
Ensalada de patatas al estilo alemán 204
Ensalada de patatas con salsa tártara 204
Ensalada de pimientos asados 205
Ensalada de pulpo y langostinos 205

| | | | |
|--|-----|--|-----|
| Ensalada de Navidad en un aguacate | 206 | Lasaña de carne | 231 |
| Ensalada en una piña | 206 | Lasaña de espinacas | 232 |
| Ensalada griega | 207 | Lasaña de patatas fritas con cebolla caramelizada | 233 |
| Ensalada hawaiana con pechuga de pollo | 207 | Lasaña de patatas fritas con jamón o beicon | 233 |
| Ensalada pipirrana | 208 | Lentejas a la marinera | 233 |
| Ensalada templada de gulas y langostinos | 208 | Lentejas caviar con panceta de cerdo | 234 |
| Ensalada Waldorf | 209 | Lentejas con arroz y verduras | 234 |
| Espaguetis con mejillones a la marinera | 209 | Lentejas con chorizode mi abuela | 235 |
| Espaguetis a la carbonara (versión moderna) | 210 | Macarrones al estilo asiático | 235 |
| Espaguetis con champiñones y beicon | 210 | Macarrones como los hacía mi abuela | 236 |
| Espaguetis con chorizo | 211 | Macarrones con chorizo | 236 |
| Espaguetis con gambas al ajillo | 211 | Macarrones con cuatro quesos | 237 |
| Espaguetis con salsa Alfredo | 212 | Macarrones con gambas al ajillo | 237 |
| Espaguetis con salsa de queso | 212 | Macarrones con salsa aurora | 238 |
| Espaguetis con salsa rústica | 213 | Marmitako de atún | 238 |
| Espaguetis negros con panceta y langostinos | 213 | Marmitako de salmón | 239 |
| Espinacas con bechamel gratinadas | 214 | Menestra de verduras en conserva | 239 |
| Espinacas con refrito de ajos y jamón | 214 | Menestra de verduras frescas | 240 |
| Espinacas revueltas con huevo | 214 | Menestra de verduras con cordero | 240 |
| Fabada asturiana | 215 | Menestra de verduras con arroz | 241 |
| Fideuá a la charcutera | 215 | Migas extremeñas | 241 |
| Fideuá con conejo | 216 | Migas manchegas | 242 |
| Fideuá de mariscos | 216 | Milhojas de berenjenas con revuelto de champiñones | 242 |
| Fideuá de pollo | 217 | Olla podrida o poderida | 243 |
| Fideuá de chipirones en su tinta | 217 | Pasta Alfredo | 244 |
| Garbanzos a la marinera | 218 | Pasta alla boloñesa | 244 |
| Garbanzos con albóndigas | 218 | Pasta alla Norma | 245 |
| Garbanzos con bacalao a la riojana | 219 | Pasta alla putanesca | 245 |
| Garbanzos con calamares en salsa americana | 220 | Pasta arrabiata | 246 |
| Garbanzos con callos de ternera | 220 | Pasta con calamares y verduras | 246 |
| Garbanzos con coliflor | 221 | Pasta con cordero y ciruelas | 247 |
| Garbanzos con espinacas y bacalao (versionada) | 222 | Pasta con gambas a la diablo | 247 |
| Garbanzos con lomo a la riojana | 222 | Pasta con pesto de aguacate | 248 |
| Garbanzos con manitas de cerdo deshuesadas | 223 | Pasta frutti di mare | 248 |
| Garbanzos con secreto picantes | 224 | Pasta pomodoro con bonito en aceite | 249 |
| Garbanzos con sepia al ajillo | 224 | Patatas a la riojana | 249 |
| Garbanzos con setas para dieta | 225 | Patatas con costilla de cerdo | 250 |
| Garbanzos con ternera estofada | 225 | Patatas con mejillones | 250 |
| Garbanzos con espinacas y bacalao (clásica) | 226 | Patatas con sepia | 251 |
| Guisantes salteados con jamón | 226 | Patatas con ternera a la jardinera | 251 |
| Guiso de arroz con costilla de cerdo | 227 | Patatas con rape en salsa verde | 252 |
| Habas salteadas con alcachofas | 227 | Patatas hasselback para guarnición | 252 |
| Habas salteadas con jamón | 228 | Patatas meneás o patatas revolconas | 253 |
| Hojaldre de espárragos | 228 | Patatas rebozadas o patatas a la importancia | 253 |
| Huevos rellenos de atún y gratinados | 229 | Patatas rebozadas con almejas | 254 |
| Judías verdes con patatas | 229 | Patatas rebozadas con bacalao | 254 |
| Judías verdes con tomate | 229 | Patatas revolconas con pulpo a la plancha | 255 |
| Judías verdes salteadas con jamón | 230 | Pencas de acelga rellenas | 255 |
| Lasaña de atún con huevo y tomate | 230 | Purrusalda sencilla | 256 |
| Lasaña de bacalao | 231 | Purrusalda con bacalao | 256 |

| | | | |
|--|------------|--|-----|
| Quiché de brócoli | 256 | Bacalao a baja temperatura | 287 |
| Quiché de jamón y queso con tomates cherry | 257 | Bacalao a la portuguesa | 288 |
| Quiché lorraine | 257 | Bacalao a la riojana, receta sencilla | 288 |
| Raviolis con salsa de queso | 258 | Bacalao a la vizcaína | 289 |
| Repollo con refrito de ajos y pimentón | 258 | Bacalao al horno con patatas a lo pobre | 289 |
| Repollo con salsa de tomate | 258 | Bacalao al pil pil | 290 |
| Risotto de bacalao a la riojana | 259 | Bacalao club ranero | 290 |
| Risotto de hongos | 259 | Bacalao con costra | 291 |
| Risotto de langostinos al ajillo | 260 | Bacalao con muselina de ajo | 291 |
| Risotto de solomillo y peras conferencia | 260 | Bacalao con pimientos asados en casa | 292 |
| Salmorejo con sus tropezones | 261 | Bacalao con pisto | 292 |
| Sopa de ajo al estilo castellano | 261 | Bacalao con salsa de piquillos | 293 |
| Sopa de alubias blancas y espinacas | 262 | Bacalao con salsa de tinta de calamar | 293 |
| Sopa de arroz con carne | 262 | Bacalao dorado | 294 |
| Sopa de cebolla | 263 | Bacalao en láminas con patatas y pimentón | 294 |
| Sopa de garbanzos al estilo asiático | 263 | Bacalao encebollado | 295 |
| Sopa de lentejas vegana | 264 | Bacalao rebozado | 295 |
| Sopa de orzo | 264 | Bacalao skrei con salsa de tomate | 296 |
| Sopa de pescado simple para dieta | 265 | Berenjena a la boloñesa en lasaña | 296 |
| Sopa de pescado y marisco para un menú de fiesta | 265 | Berenjena a la pamesana | 297 |
| Sopa de picadillo | 266 | Berenjena en moussaka a la griega | 298 |
| Sopa de pollo con arroz y hortalizas | 267 | Berenjenas rellenas con sobras de cordero asado | 299 |
| Sopa de tomate | 267 | Berenjenas rellenas de atún en aceite | 299 |
| Sopa de verduras | 268 | Berenjenas rellenas de bacalao | 300 |
| Sopa fría de melón con taquitos de jamón crujiente | 268 | Berenjenas rellenas de carne | 300 |
| Sopa minestrone clásica | 269 | Berenjenas rellenas de jamón y champiñones | 301 |
| Steak tartar de ternera | 270 | Berenjenas rellenas de pavo y beicon | 301 |
| Tartar de atún y pimientos asados | 270 | Berenjenas rellenas de pisto | 302 |
| Tartar de salmón y aguacate | 271 | Berenjenas rellenas de pollo con queso | 302 |
| Tortellinis de queso con setas y jamón | 271 | Besugo a la espalda | 303 |
| Vichyssoise | 272 | Besugo al horno | 303 |
| | | Besugo negro o palometa en escabeche | 304 |
| Segundos platos | 275 | Brocheta de gambas con refrito de ajo | 305 |
| Albóndigas a la jardinera | 276 | Brocheta de langostinos con piña | 305 |
| Albóndigas con salsa agri dulce | 276 | Brocheta de pollo con pimientos | 306 |
| Albóndigas con salsa de almendras | 277 | Brocheta de salmón y aguacate | 306 |
| Albóndigas con salsa de cebolla | 278 | Brocheta de solomillo de cerdo con champiñones | 307 |
| Albóndigas con salsa de champiñones | 278 | Brocheta de solomillo de ternera con champiñones | 307 |
| Albóndigas con salsa de pimienta | 279 | Caballa al horno con patatas | 308 |
| Albóndigas con salsa de piquillos | 280 | Caballa con freitada | 308 |
| Albóndigas con salsa de tomate casera | 280 | Caballa en escabeche | 309 |
| Albóndigas con salsa Stroganoff | 281 | Cachopo de ternera | 310 |
| Albóndigas de pollo con salsa de tomate | 282 | Calamares al ajillo | 310 |
| Albóndigas de ternera con salsa de cebolla | 282 | Calamares con salsa americana | 311 |
| Albóndigas de ternera con salsa de nueces | 283 | Calamares con salsa riojana | 311 |
| Albóndigas rellenas con huevo con salsa de tomate | 284 | Calamares en su tinta | 312 |
| Albóndigas rellenas de queso con salsa de hongos | 284 | Calamares rellenos con rape y langostinos | 312 |
| Atún a la plancha con refrito de ajo y perejil | 285 | Caldeirada de raya | 313 |
| Atún con escabeche | 286 | Callos a la madrileña | 313 |
| Atún con freitada | 286 | Callos con salsa vizcaína | 314 |
| Atún con tomate y huevos escalfados | 287 | Callos de cordero con salsa riojana | 315 |

| | | | |
|---|-----|---|-----|
| Carrilleras de cerdo al horno | 316 | Costillas de cerdo asadas con su Chimichurri | 342 |
| Carrilleras de cerdo con salsa de limón | 316 | Costillas de cerdo asadas con patatas | 342 |
| Carrilleras de cerdo con salsa de Pedro Ximénez | 317 | Costillas de cerdo con cerveza agridulce | 343 |
| Carrilleras de cerdo con salsa de cebolla | 317 | Costillas de cerdo con salsa de cebolla | 344 |
| Carrilleras de cerdo rebozadas | 318 | Costillas de cerdo con salsa de pimienta | 344 |
| Carrilleras de ternera a la jardinera | 318 | Dorada a la espalda con patatas | 345 |
| Carrilleras de ternera al vino tinto | 319 | Dorada a la plancha con verduras | 345 |
| Carrilleras de ternera con setas | 319 | Dorada a la sal | 346 |
| Chipirones rellenos en su tinta | 320 | Dorada al horno con pisto | 346 |
| Chuletas de cerdo a la milanesa | 320 | Dorada en salsa verde | 347 |
| Chuletas de cerdo al ajillo | 321 | Estofado de cordero con patatas | 347 |
| Chuletas de cerdo al estilo napolitano | 321 | Estofado de ternera a la jardinera | 348 |
| Chuletas de cerdo asadas con pimientos confitados | 322 | Estofado de ternera con cerveza rubia | 349 |
| Chuletas de cerdo asadas con chimichurri | 322 | Estofado de ternera irlandés | 350 |
| Chuletas de cerdo gratinadas | 323 | Gallo al horno con patatas | 350 |
| Chuletas de cerdo con salsa agridulce | 323 | Gallos fritos muy crujientes | 351 |
| Chuletas de cordero en la parrilla del horno | 324 | Hamburguesa de garbanzos | 351 |
| Chuletón de ternera | 324 | Hamburguesa completa de pollo | 352 |
| Cochifrito | 324 | Hamburguesa completa de ternera | 352 |
| Cochinillo asado | 325 | Hamburguesa completa mixta | 353 |
| Cocochas de bacalao con salsa de piquillos | 325 | Lengua de ternera con salsa | 354 |
| Cocochas de merluza en salsa verde | 326 | Lenguado a la plancha con verduras | 354 |
| Codillo de cerdo con salsa de cebolla | 326 | Lenguado al horno con patatas | 355 |
| Codillo de cerdo asado con patatas | 327 | Lenguado con salsa de naranja | 355 |
| Codornices en escabeche | 327 | Lenguado con salsa menier | 356 |
| Codornices en salsa de cebolla | 328 | Lubina a la espalda | 356 |
| Codornices en salsa de hongos | 328 | Lubina a la gallega con parmentier de anchoas | 357 |
| Codornices en salsa de nueces | 329 | Lubina a la plancha con verduras | 357 |
| Codornices en salsa de Pedro Ximénez | 329 | Lubina a la sal | 358 |
| Conejo a la cazadora | 330 | Lubina al horno con patatas | 358 |
| Conejo a la cerveza | 330 | Manitas de cerdo con salsa | 359 |
| Conejo a la jardinera | 331 | Merluza a la gallega en el horno | 359 |
| Conejo al ajillo | 331 | Merluza a la cazuela | 360 |
| Conejo al horno con sus patatitas | 332 | Merluza a la marinera | 360 |
| Conejo al horno con miel y mostaza | 332 | Merluza a la vasca | 361 |
| Conejo con salsa de nueces | 333 | Merluza en salsa de vino blanco | 361 |
| Conejo en pepitoria | 333 | Merluza en salsa verde | 362 |
| Conejo encebollado | 334 | Merluza rebozada con salsa de cebolla | 362 |
| Conejo escabechado | 334 | Milanesas de lomo de cerdo | 363 |
| Conejo estofado con patatas y pimientos | 335 | Milanesas de pechuga de pollo | 363 |
| Cordero al chilindrón | 335 | Milanesas de ternera | 364 |
| Cordero asado tierno, jugoso y crujiente | 336 | Milanesas de ternera a la napolitana | 364 |
| Cordero asado con patatas | 336 | Milhojas de pollo gratinados | 365 |
| Cordero asado en cazuela | 337 | Mini hamburguesas | 365 |
| Cordero estofado con orzo | 338 | Pastel de carne con masa quebrada | 366 |
| Cordón bleu | 338 | Patorrillo al estilo riojano | 366 |
| Costillas de cerdo a la riojana | 339 | Pavo relleno para Navidad | 367 |
| Costillas de cerdo al ajillo | 339 | Pechugas de pollo con salsa de cebolla | 368 |
| Costillas de cerdo asadas con su panceta | 340 | Pechugas de pollo con salsa de hongos | 368 |
| Costillas de cerdo asadas con BBQ | 341 | Pechugas de pollo con salsa de limón | 369 |

| | | | |
|--|-----|---|------------|
| Pechugas de pollo con salsa de miel y mostaza | 369 | Redondo de ternera rebozado en salsa de cebolla | 395 |
| Pechugas de pollo con salsa roquefort | 370 | Salmón a la plancha con verduras | 396 |
| Pechugas de pollo con salsa Strogonoff | 370 | Salmón al horno con patatas | 396 |
| Pechugas de pollo con salsa roquefort | 371 | Salmón con muselina de ajo negro | 397 |
| Pechugas de pollo con pisto | 371 | Salmón con salsa de naranja | 397 |
| Pechugas de pollo a la plancha con verduras | 372 | Salmón con salsa verde | 398 |
| Pescado a la plancha con patatas | 372 | Sándwich club | 398 |
| Pescado al horno con patatas | 373 | Sándwich completo (mi favorito) | 399 |
| Pimientos rellenos con salsa de cebolla | 373 | Sándwich croqué Monsieur y croqué Madame | 399 |
| Pimientos rellenos con salsa de hongos | 374 | Sándwich de pollo y beicon | 400 |
| Pimientos rellenos con salpicón de marisco | 374 | Sándwich frito de jamón y queso | 400 |
| Pimientos rellenos de bacalao y gambas | 375 | Sándwich habanero | 401 |
| Pizza con atún y pimientos | 375 | Sándwich Montecristo | 401 |
| Pizza con carne picada | 376 | Sándwich «vegetal» | 402 |
| Pizza con carne picada | 376 | Sepia a la plancha | 402 |
| Pizza cuatro quesos | 377 | Solomillo de cerdo a la sal con puré de manzana | 403 |
| Pizza de beicon y champiñones | 377 | Solomillo de cerdo agrídulce al estilo asiático | 403 |
| Pizza de jamón york y queso | 378 | Solomillo de cerdo con patatas al ajillo | 404 |
| Pizza de pollo y hongos | 378 | Solomillo de cerdo con pimientos confitados | 404 |
| Pizza en una tostada | 379 | Solomillo de cerdo con piña natural | 405 |
| Pizza margarita clásica | 379 | Solomillo de cerdo con salsa de Pedro Ximénez | 405 |
| Pollo asado al brandi | 380 | Solomillo de cerdo con salsa Strogonoff | 406 |
| Pollo asado con patatas | 380 | Solomillo de cerdo con salsa teriyaki | 406 |
| Pollo asado en una bolsa | 381 | Solomillo de ternera a la plancha | 407 |
| Pollo a la cazadora | 381 | Solomillo de ternera a la pimienta verde | 407 |
| Pollo a la griega | 382 | Solomillo de ternera al roquefort | 408 |
| Pollo a la jardinera | 382 | Solomillo de ternera con foie y compota de pera | 408 |
| Pollo a la mexicana | 383 | Solomillo Wellington | 409 |
| Pollo a la miel al estilo chino | 384 | | |
| Pollo a la montillana | 384 | POSTRES Y REPOSTERÍA | 411 |
| Pollo a la parmesana | 385 | Alfajores argentinos | 412 |
| Pollo a la provenzal | 385 | Almendras garrapiñadas | 412 |
| Pollo a la sidra | 386 | Arroz con leche | 413 |
| Pollo al chillindrón | 386 | Arroz con leche al estilo asturiano | 413 |
| Pollo al curry con leche de coco | 387 | Bizcocho básico con todos mis trucos | 414 |
| Pollo almendrado para festejar a mamá | 387 | Bica gallega | 415 |
| Pollo o capón asado para Navidad | 388 | Bizcocho cebrá o marmolado | 415 |
| Pollo con romero y olivas negras | 388 | Bizcocho con piña y coco | 416 |
| Pollo con salsa de cebolla | 389 | Bizcocho cuatro cuartos | 416 |
| Pollo con salsa Strogonoff | 389 | Bizcocho de aceite de oliva virgen extra | 417 |
| Pollo en pepitoria | 390 | Bizcocho de almendra sin gluten | 417 |
| Pollo entomatado | 390 | Bizcocho de café | 418 |
| Pollo Marbella | 391 | Bizcocho de calabaza con nueces y pasas | 418 |
| Popietas de gallo rellenas con setas y panceta | 391 | Bizcocho de chocolate para Navidad | 419 |
| Popietas de lenguado con gambas y espárragos | 392 | Bizcocho de chocolate y frutos secos | 420 |
| Popietas de rodaballo con langostinos y jamón | 392 | Bizcocho de chocolate y queso crema | 420 |
| Pularda rellena para Navidad | 393 | Bizcocho de leche condensada | 421 |
| Rabo de toro al vino tinto | 393 | Bizcocho de leche y mantequilla | 421 |
| Rape con almejas en salsa verde | 394 | Bizcocho de limón glaseado con jarabe de limón | 422 |
| Rape con salsa americana | 394 | Bizcocho de mandarina | 422 |
| Redondo de ternera asado con guarnición | 395 | Bizcocho de manzana y leche condensada | 423 |

| | | | |
|---|-----|---|-----|
| Bizcocho de melocotón en almíbar | 423 | Flan napolitano clásico | 450 |
| Bizcocho de naranja y ganache de chocolate | 424 | Flan napolitano en el microondas | 451 |
| Bizcocho de nata montada | 424 | Fresas bañadas en chocolate | 451 |
| Bizcocho de yogur natural clásico | 425 | Galletas de almendra | 452 |
| Bizcocho de zanahoria y nueces | 425 | Galletas de avena | 452 |
| Bizcocho del convento | 426 | Galletas de canela y mantequilla | 453 |
| Bizcocho maimón típico de Salamanca | 426 | Galletas de chocolate fondant | 453 |
| Bizcocho pasiego con sabor a sobao | 427 | Galletas de chocolate o cookies americanas | 454 |
| Bizcocho red velvet | 427 | Galletas de coco bañadas en chocolate | 454 |
| Bizcocho sin azúcar | 428 | Galletas de jengibre | 455 |
| Bizcocho sin gluten | 428 | Galletas de limón con leche condensada | 456 |
| Bizcocho tutti frutti | 429 | Galletas de mantequilla básicas | 456 |
| Bollos de crema pastelera | 429 | Galletas de naranja rellenas con crema de cacao | 457 |
| Bollos de nata | 430 | Galletas fritas rellenas con crema pastelera | 458 |
| Brazo de chocolate con nata y frambuesas | 430 | Goxua | 458 |
| Brazo de crema pastelera | 431 | Helado de arroz con leche | 459 |
| Brazo de nata y fresas con ganache de chocolate | 432 | Helado de café | 459 |
| Brazo de nata y yema tostada | 433 | Helado de chocolate con arándanos secos | 459 |
| Brazo red velvet con nata | 434 | Helado de fresa | 460 |
| Brownie de chocolate | 434 | Helado de limón | 460 |
| Buñuelos de manzana | 435 | Helado de turrón de Jijona | 460 |
| Buñuelos de viento | 435 | Higos confitados en conserva | 461 |
| Cañas de hojaldre rellenas de cabello de ángel | 436 | Hojaldre relleno con cabello de ángel | 461 |
| Cañas de hojaldre rellenas de chocolate | 436 | Hojaldre relleno de manzana | 462 |
| Cañas de hojaldre rellenas de crema | 437 | Leche frita muy cremosa | 463 |
| Cañas de hojaldre rellenas de jamón y queso | 437 | Magdalenas caseras básicas | 463 |
| Caracolas de hojaldre con crema y frutas | 438 | Magdalenas de aceite de oliva virgen | 464 |
| Caracolas de hojaldre con cabello de ángel | 438 | Magdalenas de almendra | 464 |
| Chocotorta típica de Argentina | 439 | Magdalenas de café | 465 |
| Compota de manzana clásica | 439 | Magdalenas de chocolate bombón | 465 |
| Compota de peras de Rincón de Soto | 440 | Magdalenas de chocolate sin gluten | 466 |
| Copa de chocolate con nata | 440 | Magdalenas de coco rallado | 466 |
| Coquitos o cocadas | 441 | Magdalenas de limón | 467 |
| Crema catalana | 441 | Magdalenas de mandarina | 467 |
| Crème brûlée | 442 | Magdalenas de mantequilla | 468 |
| Cremoso de café | 442 | Magdalenas de manzana | 468 |
| Cremoso de naranja | 443 | Magdalenas de fresa | 469 |
| Cupcakes de chocolate con nata montada | 443 | Magdalenas de nata | 469 |
| Cupcakes de Pedro Ximénez con crema de queso | 444 | Magdalenas de yogur | 470 |
| Cupcakes de zanahoria con crema de queso | 444 | Mantecados de almendra | 470 |
| Donuts caseros | 445 | Mantecados de chocolate | 471 |
| Dorayakis | 445 | Manzana caramelizada con almíbar de naranja | 471 |
| Empanadillas rellenas con crema pastelera | 446 | Marquesas de Navidad | 472 |
| Empanadillas rellenas de manzana caramelizada | 446 | Mazapán casero | 472 |
| Flan de café irlandés | 447 | Melocotón en almíbar | 473 |
| Flan de chocolate | 447 | Melocotón al vino | 473 |
| Flan de huevo clásico | 448 | Mermelada de fresa | 474 |
| Flan de huevo en la olla a presión | 448 | Mermelada de melocotón | 474 |
| Flan de piña y leche condensada | 449 | Mermelada de melón | 475 |
| Flan de queso mascarpone en la olla | 449 | Mermelada de nísperos | 475 |
| Flan de turrón de Jijona | 450 | Miguelitos de La Roda | 476 |

| | | | |
|--|-----|---|-----|
| Milhojas de hojaldre | 476 | Tarta de chocolate y nata | 504 |
| Mojicones | 477 | Tarta de coco y piña | 504 |
| Mona de Pascua | 478 | Tarta de galletas con crema de limón | 505 |
| Mousse de arroz con leche | 478 | Tarta de hojaldre con crema y frutas | 506 |
| Mousse de chocolate | 479 | Tarta de hojaldre con relleno de almendra | 506 |
| Mousse de fresa | 479 | Tarta de hojaldre con relleno de manzana | 507 |
| Mousse de limón muy fácil | 480 | Tarta de la abuela con crema de café | 507 |
| Mousse de mango | 480 | Tarta de la abuela en vaso de postre | 508 |
| Mousse de piña en almíbar | 480 | Tarta de las tres leches | 508 |
| Mousse de turrón | 481 | Tarta de los tres chocolates | 509 |
| Muffins de manzana y canela | 481 | Tarta de manzana al revés | 510 |
| Natillas de huevo | 482 | Tarta de manzana clásica | 510 |
| Natillas de sabores | 482 | Tarta de manzana francesa | 511 |
| Panacota de queso y frutos rojos | 483 | Tarta de manzana muy fácil | 511 |
| Panacota de turrón de Jijona | 483 | Tarta de peras conferencia al vino tinto | 512 |
| Pastel de arroz típico de Bilbao | 484 | Tarta de queso al estilo de la viña | 512 |
| Pastel de Belem | 484 | Tarta de queso batido con yogur | 513 |
| Pastel de hojaldre relleno de crema | 485 | Tarta de queso con varios quesos | 513 |
| Pastel de hojaldre relleno de merengue | 486 | Tarta de queso en vaso | 514 |
| Pastel de hojaldre relleno de nata | 486 | Tarta de queso fría con gelatina de albaricoque | 514 |
| Pastel de manzana y hojaldre | 487 | Tarta de queso y cuajada | 515 |
| Pastel de pera conferencia y hojaldre | 488 | Tarta de queso y frambuesas | 515 |
| Pastel de piña en almíbar | 488 | Tarta de queso y manzana caramelizada | 516 |
| Pastel de piña y coco rallado | 489 | Tarta de queso y yogur de lima | 517 |
| Pastel frío de piña y caramelo | 489 | Tarta de Santiago | 517 |
| Peras de Rincón al horno con salsa tofe | 490 | Tarta de turrón de Jijona | 518 |
| Peras de Rincón al vino blanco | 490 | Tarta helada cappuccino | 518 |
| Peras de Rincón al vino tinto | 491 | Tarta helada de mango | 519 |
| Perrunillas | 491 | Tarta lemon pie | 520 |
| Pestiños | 492 | Tarta pizza de manzana | 520 |
| Polvorones caseros | 492 | Tarta tatin de manzana | 521 |
| Pudin de manzana al brandi | 493 | Tiramisú muy fácil y básico | 521 |
| Pudin de melocotón en almíbar | 494 | Tiramisú de naranja con frambuesas | 522 |
| Pudin de pan y pasas de corinto | 494 | Torrijas al horno con sobaos pasiegos | 522 |
| Quesada sin gluten | 495 | Torrijas con aroma de naranja | 523 |
| Rocas de merengue | 495 | Torrijas con sopa de leche condensada | 523 |
| Rollos de canela o cinnamon rolls | 496 | Torrijas de leche al horno | 524 |
| Romeritos de las monjas clarisas | 497 | Torrijas de pan brioche | 524 |
| Rosco de hojaldre relleno de nata | 497 | Tostadas francesas | 525 |
| Roscón de reyes sin masa madre | 498 | Trufas muy fáciles | 525 |
| Roscós de san Blas | 498 | Turrón de chocolate con almendras | 526 |
| Roscós de vino para Navidad | 499 | Turrón de chocolate con arroz inflado | 526 |
| Rosquillas de Aldeanueva de Ebro | 499 | Turrón de guirlache | 526 |
| Rosquillas de anís | 500 | Turrón de mazapán y frutas escarchadas | 527 |
| Rosquillas de limón al horno | 500 | Turrón de nata y nueces | 527 |
| Rosquillas de naranja | 501 | Turrón de yema tostada | 528 |
| Serradura portuguesa | 501 | Volteado de manzana | 528 |
| Sobada riojana | 502 | Volteado de melocotón en almíbar | 529 |
| Soufflé de merengue con helado de vainilla | 502 | Volteado de piña en almíbar | 529 |
| Tarta de arroz con leche | 503 | Volteado de plátano | 530 |
| Tarta de chocolate con obleas o tarta Huesitos | 503 | | |

PRÓLOGO

Ezcaray 25 de junio de 2022

Durante los primeros meses de la pandemia, decidí cocinar y retransmitirlo a través de mi canal de Instagram. Los medios que utilizábamos eran tremendamente sencillos, mi hija Berta sujetaba la cámara del móvil y yo cocinaba cada día desde mi casa. Dicen quienes nos vieron que nuestro éxito fue la naturalidad y el mostrarnos como una familia más, atrapados en casa a causa del COVID.

Apenas mantuvimos nuestras retransmisiones durante 7 semanas de lunes a jueves, unos 36 programas que sin duda me ayudaron a sobrellevar la pandemia. Los datos de audiencia para mi fueron increíbles y mis seguidores se multiplicaron por tres. Pero sin duda resultan irrisorios, ante la magnitud del cocinero al cual tengo el honor de prologar su libro.

Javier Romero a través de su COCINA FAMILIAR, lleva emitidos por televisión más de 1.500 programas. Le ven cada día unas 400 mil personas entre TV e Internet y suma más de 6 millones de seguidores en sus redes sociales. Javier es un gigante de la comunicación, un tipo que graba sus recetas desde el estudio creado para tal fin, en el ático de su casa.

Javier es riojano como yo, y aunque coincidimos poco siempre le saludo con admiración y cariño, pues soy muy consciente de lo valioso que su trabajo y del acompañamiento que hace a tantas personas.

Me hace especial ilusión Javier, que me permitas prorrogar tu libro. Ambos somos cocineros, la cocina nos permite expresarnos, relacionarnos y darnos a los demás, nos dedicamos a hacer felices a la gente, celebremos ese don que tenemos.

Los ríos no beben su propia agua.

los árboles no comen sus propios frutos.

Vivir para los demás es una regla de la naturaleza, y nuestro trabajo cobra sentido cuando nos damos a los demás.

Felicidades, Javier y millones de gracias amigo.



Francis Paniago

INTRODUCCIÓN

Cuando en septiembre del 2012, se emitió en una televisión local el primer programa que grabé, no podía ni imaginarme que, en septiembre del 2022, fuera capaz de ver escrita la obra más importante de mi vida.

Una obra que es un buen resumen: 1.001 recetas; no creo que mucha gente pueda presumir de haberlas publicado. En mi caso son ya más de 2.400 las publicadas y no me ha resultado fácil elegir solo 1.001 para crear esta obra.

Creo sinceramente que va a ser un apoyo fantástico para todas aquellas personas que quieran adentrarse en la cocina del hogar, que quieran disfrutar de la comida, que quieran comer de forma tan variada que nunca caerán en la rutina.

Con este libro comienzas a ver las recetas básicas, caldos, masas, salsas, todas aquellas recetas que luego puedes utilizar para hacer otras y que son imprescindibles para variar los cocinados al gusto de cada cual.

No soy un cocinero de utilizar muchas especias, pero te dejo la puerta abierta a que tú pongas ese sabor que tanto te gusta para rematar el plato.

Los siguientes capítulos te llevarán a los entrantes, primeros platos, segundos platos y postres. Todos estos apartados conforman un recetario que, en algunos casos, te pondrá difícil elegir, pero piensa que la vida es larga y no tienes por qué hacerlo todo en un solo día, cocina y disfruta.

Termino con una frase que me encanta:

Cuando mejoras en tu cocina, haces más felices a tus comensales y si consigues que tu hogar sea más feliz, habrás conseguido que el mundo sea mejor... Te animo a conseguirlo.



RECETAS
básicas

0001

Aceite de oliva aromatizado

Aceite de oliva
Aromatizantes

Lo normal es utilizar un aceite de oliva que pondremos en un recipiente que no respire. Luego ponemos en el recipiente lo que necesitamos para darle aroma, por ejemplo, unas ramitas de romero, unas guindillas cayenas o unos dientes de ajo ya pelados. Son tres ejemplos que podríamos ampliar a esos sabores que a ti te gustan.

Una vez introducido el ingrediente que va a dar el aroma, llenamos el recipiente con aceite y ya solo es cuestión de tiempo. Dejaremos reposar durante al menos 15 días antes de utilizar el aceite. En ese momento debes fijarte en si el sabor es el que tu deseas o lo quieres más o menos intenso, en la próxima ocasión lo ajustas a tus gustos.

0002

Alcachofas cocidas al punto

Alcachofas
Agua
Sal
Limón

Cocer alcachofas es bastante fácil, debemos poner agua abundante en una cazuela para que se caliente. En el momento que rompa a hervir, añadimos la sal y ya podemos poner las alcachofas.

Mientras se calienta el agua, limpiaremos las alcachofas; para ello quitaremos el rabo de las mismas, eliminaremos un buen número de hojas, hasta que veamos un verde clarito y tornearemos la parte donde estaba el rabo de la alcachofa. Luego solo nos queda cortar la punta y así tendremos un corazón de alcachofa perfecto. Si vemos que tiene pelo en su interior debemos eliminarlo, eso le pasa cuando la temporada ya avanza. Debemos hervir las alcachofas el tiempo suficiente para que podamos pinchar sin dificultad con un tenedor en la parte superior de la alcachofa.

0003

Alcachofas rebozadas

Alcachofas cocidas
Aceite
Sal
Harina
Huevo

Para rebozar alcachofas necesitamos que ya estén cocidas. Puedes freírlas enteras o partidas por la mitad, esa decisión es tuya.

Pondremos en una sartén abundante aceite que, para freír, debe estar a una temperatura media, lo justo que fríe. Sazonamos las alcachofas y las pasamos por harina y huevo, de ahí a la sartén y cuando el rebozado está dorado, ya las tenemos hechas. Evidentemente tienen más calorías que las cocidas sin más, aunque el sabor...

0004

Aliñar carne de pollo para hacer albóndigas

1 kg de carne de pollo
2 huevos medianos
1 diente de ajo
Pan rallado
Albahaca
Cilantro
Estragón
Sal
Aceite de oliva

Machacamos el ajo en el mortero con la sal y un poco de aceite de oliva que añadiremos al bol donde tendremos la carne con todos los ingredientes. Los vamos a mezclar lo mejor posible y una vez conseguido lo vamos a tapar con film plástico para dejarlo reposar al menos una hora en la nevera. La cantidad de las especias lo dejo a tu gusto y el pan rallado lo ponemos para conseguir eliminar la humedad palpable de la carne, debemos añadir la cantidad necesaria para ver que se pueden hacer bolas sin deshacerse.

0005

Aliñar carne de pollo para hacer hamburguesas

800 g de carne picada de pollo
1 cucharadita (tamaño café) de pimienta blanca molida

1 cdtas de ajo en polvo
2 cdtas de cebolla en polvo
2 huevos medianos

1 rebanada de pan de molde sin corteza
Leche para empapar el pan

Queso rallado al gusto
Perejil
Sal
Pan rallado, el necesario

Empapamos el pan de molde con la leche y la añadimos al bol, donde tenemos el resto de ingredientes salvo el pan rallado. Lo mezclamos todo bien mezclado y al final añadiremos el pan rallado necesario para eliminar la humedad palpable de la carne. Esta operación debe permitirnos hacer las hamburguesas sin dificultad.

0006

Aliñar carne de ternera para hacer albóndigas

1 kg de carne picada de ternera sin grasa

2 huevos

Pimienta negra molida al gusto

Perejil fresco picado al gusto

2 dientes de ajo

250 g de champiñones

Aceite

Sal

Lo primero es hacer los champiñones; para ello ponemos un poco de aceite en la sartén donde sofreímos los ajos picados. Cuando empiezan a dorarse añadimos los champiñones limpios y troceados, una vez cocinados los trituramos con la batidora y dejamos enfriar.

Una vez fría la pasta de champiñón la añadimos al bol donde ya tendremos el resto de ingredientes, los mezclamos convenientemente y dejaremos reposar en la nevera, bien cubierto con film plástico, durante al menos 1 hora.

0007

Aliñar carne mixta para hacer albóndigas

500 g de carne picada de ternera

500 g de carne picada de cerdo

1 rebanada de pan de molde sin corteza

2 huevos

100 ml de leche, pimienta negra molida

1 diente de ajo triturado con el mortero

Perejil

Sal al gusto

Ponemos el pan con la leche en un recipiente y reservamos. Ponemos el resto de ingredientes en un bol y añadimos el pan empapado, mezclamos todo perfectamente y tapamos el bol con film plástico de forma hermética para dejar reposar la carne al menos una hora en la nevera.

0008

Aliñar carne mixta para hamburguesas

700 g de carne picada de ternera

300 g de carne picada de cerdo

2 claras de huevo

100 ml de leche

Pan rallado

Perejil

Ajo en polvo

Sal

Mezclamos en un bol todos los ingredientes salvo el pan rallado, este lo añadiremos cuando ya estén bien integrados en la masa los demás ingredientes. Una vez conseguido, vamos añadiendo el pan rallado poco a poco, hasta ver que la humedad palpable de la masa desaparece y vemos que podemos amasar la carne sin que se nos deshaga. Una vez bien amasado, vamos a tapar el bol de forma hermética con film plástico y vamos a dejar reposar la carne en la nevera de 4 a 6 horas, después podremos hacer las hamburguesas. Te recomiendo hacerlas de unos 150 gramos.

0009

Almíbar para emborrachar tartas

6 cdas soperas de azúcar

250 ml de agua y licor

Se dice emborrachar porque suelen utilizarse licores, pero como han sido cocinados previamente, no suelen tener alcohol. Ponemos todos los ingredientes en un cazo al fuego y lo cocinamos hasta que el almíbar se haya vuelto algo denso y haya reducido. No necesitamos que esté espeso, dejamos que se enfríe y ya lo tenemos listo para utilizar. La cantidad de licor es un poco al gusto de cada cual, solo aporta sabor.

0010

Arroz blanco

PARA 4 PERSONAS:

400 g de arroz bomba

1 l de agua o caldo

Aceite de oliva

Sal

1 pastilla de caldo de carne (opcional)

Hacer un arroz blanco y que quede suelto y bien cocido es importante. En mi casa se ha hecho toda la vida sin lavarlo previamente para quitarle el almidón.

Simplemente pongo aceite de oliva para cubrir el fondo de la cazuela, donde frío un par de ajos cortados por la mitad. Cuando los ajos ya se han dorado, los retiro y pongo el arroz, le añado sal y lo frío durante un par de minutos. En este momento añadimos el caldo y cocinaremos el arroz sin removerlo hasta que veamos que el caldo desaparece, vienen a ser unos 18 minutos, dejamos reposar el arroz tapado unos 5 minutos y ahí lo tenemos listo para utilizar.

0011

Arroz blanco para ensaladas

*80 g de arroz largo
por persona*

1 l de agua o caldo

Sal

Para preparar un arroz para hacer ensalada sí que es útil lavarlo una y otra vez hasta que ya no sale el agua turbia. Podemos hacerlo en un colador grande bajo el grifo y removerlo durante 1 o 2 minutos.

Ponemos una cazuela al fuego con agua abundante y cuando esté caliente añadimos el arroz. Lo iremos cociendo hasta que veamos que el arroz está en su punto, entonces lo sacamos del agua y lo enfriamos de inmediato bajo el grifo, de esta forma ya no seguirá cociendo. Como es para ensalada debemos dejar que se enfríe; para ello lo extendemos en una fuente. Esto suele traer consigo que el arroz se pegue, a mí me gusta rociarlo con aceite, lo remuevo un poco y de esta manera se pega menos.

Una vez frío lo tenemos listo para la ensalada, teniendo en cuenta el aceite que hemos puesto.

0012

Arroz blanco para sushi

*250 g de arroz
bomba*

300 ml de agua

½ cda soperas de sal

*4 cdas soperas
de vinagre de arroz*

*1 cda soperas
de azúcar*

En este caso sí que es importante lavar el arroz hasta quitarle el máximo de almidón posible, cuando lavamos el arroz y vemos que el agua ya casi no se enturbia, ese es el punto. Lo ponemos a cocer en agua con una proporción de agua de 1,2 partes por 1 parte de arroz y utilizo el arroz de la clase bomba.

Lo ponemos al fuego y cuando esté hirviendo bajamos el fuego sin destapar en ningún momento, debe hervir al mínimo durante 11 minutos. Preparamos una fuente amplia y el líquido que une el arroz. Mezclaremos 4 cucharadas soperas con vinagre de arroz, 1 cucharada rasa de azúcar y media cucharada de sal y lo mezclamos todo bien.

Extendemos el arroz en la fuente y agregamos el jarabe removiendo bien a continuación para intentar que se reparta lo mejor posible. Dejamos reposar unos minutos y veremos como el arroz se ha endurecido levemente, ya lo tenemos listo para utilizar.

0013

Bizcocho genovés para hacer tartas

*5 huevos XXL
150 g de azúcar
150 g de harina
de trigo de todo uso
6 g de levadura
química en polvo
Molde redondo
de 24 cm de Ø*

Comenzamos batiendo los huevos con el azúcar hasta conseguir una gran emulsión en la que vemos que ha espesado hasta casi el punto de merengue. En el caso de que no tengamos una amasadora potente, te recomiendo montar un merengue con las claras y la mitad del azúcar y mezclar las yemas aparte con la otra mitad del azúcar. Después juntas ambas mezclas y finalmente añades la harina con la levadura después de tamizarla. Lo haremos removiendo con delicadeza.

El horno lo tendremos a 180°C antes de introducir el molde con la masa, el molde lo habremos engrasado con spray desmoldante o bien con aceite y espolvoreado con harina. Vamos a hornear con calor arriba y abajo y sin ventilador durante unos 30 minutos aproximadamente. Para comprobar que está hecho, pinchamos con una aguja y si sale limpia lo tenemos. No abras nunca la puerta del horno mientras este subiendo... Deja que se enfríe encima de una rejilla antes de montar la tarta.

0014

Bizcocho para hacer brazo de gitano

*4 huevos
120 g de azúcar
120 g de harina
5 g de levadura
en polvo
Bandeja
rectangular
de 40 x 30 cm
aproximadamente*

Es un bizcocho fácil y delicado al mismo tiempo. Comenzamos batiendo los huevos con el azúcar hasta conseguir una gran emulsión en la que vemos que ha espesado hasta casi el punto de merengue.

En el caso de que no tengamos una amasadora potente, te recomiendo montar un merengue con las claras y la mitad del azúcar y mezclar las yemas aparte con la otra mitad del azúcar. Después juntas ambas mezclas y finalmente añades la harina con la levadura después de tamizarla. Lo haremos removiendo con delicadeza.

El horno lo tendremos a 180°C y, como supongo que lo haces en una bandeja que ocupa la anchura del horno, te diré que en unos 12 minutos suele estar hecho el bizcocho. Al sacarlo del horno, lo volcaremos en un paño que habremos espolvoreado con azúcar previamente. Este bizcocho no debe alcanzar más de 1 centímetro de altura.

0015

Bizcocho para hacer tartas fondant

6 huevos *XXL*
 300 g de azúcar
 500 g de harina
 20 g de levadura
 en polvo
 200 g de leche
 1 pellizco de sal
 Aroma de vainilla

Comenzamos batiendo los huevos con el azúcar y la sal, hasta conseguir una gran emulsión en la que vemos que ha espesado hasta casi el punto de merengue. En el caso de que no tengamos una amasadora potente, te recomiendo montar un merengue con las claras y la mitad del azúcar, y mezclar las yemas aparte con la otra mitad del azúcar.

En este momento añadimos la leche y la integramos en la masa. A continuación, añadimos la harina tamizada en la que habremos mezclado la levadura. La vamos a incorporar poco a poco y con una batido lo más suave posible. Podemos dejar reposar la masa unos 15 minutos. En este tiempo encendemos el horno y lo ponemos a 180 °C con el calor arriba y abajo, sin ventilador. Engrasamos un molde alto de 26 centímetro de Ø y vertemos la masa dentro. Cuando el horno alcance la temperatura marcada, introducimos el molde en la parte baja del horno y lo vamos a cocinar el tiempo necesario para que se cuaje. Para comprobar que está hecho, pinchamos con una aguja y si sale limpia lo tenemos. No abras nunca la puerta del horno mientras este subiendo... Deja que se enfríe encima de una rejilla antes de montar la tarta.

0016

Bollos de pan de aceite

PARA 4 BOLLOS:
 300 g de harina
 150 ml de agua
 templada
 75 g de aceite
 de oliva
 7 g de levadura
 fresca de panadería
 10 g de sal
 10 g de azúcar

Disolvemos la levadura en el agua templada. En un bol amplio ponemos la harina y la mezclamos con la sal y el azúcar. Hacemos un volcancito en el centro y añadimos el agua que mezclaremos con la harina, cuando desaparece el agua añadimos el aceite y amasamos convenientemente. La masa no debe pegarse a la mano, si así fuera añadimos algo más de harina. Formamos una bola con la masa y dejamos levar cubriéndola con un paño hasta que doble al menos su tamaño.

En este momento cortaremos la masa en 4 partes y formaremos 4 bolas que pondremos en la bandeja de hornear y dejaremos levar cubiertas con un paño durante unos 45 minutos. Pasados 30 minutos encendemos el horno y lo ponemos a 180 °C con calor arriba y abajo sin ventilador. Introduciremos la bandeja para hornear el pan de 30 a 35 minutos, cuando veas que están dorados los dejaremos enfriar en una rejilla antes de comerlo.

0017

Bollos de leche para repostería

500 g de harina
 2 huevos XXL
 200 g de leche
 60 g de azúcar
 90 g de mantequilla
 2 sobres
 de levadura seca
 de panadería (11 g)
 2 g de sal

Calentamos levemente la leche hasta tenerla templada, nunca por encima de los 45 °C. Le añadimos el azúcar y la levadura, dejamos que se abra un poco y batimos para mezclar lo mejor posible. Por otro lado pondremos en un bol la harina y mezclamos la sal. Hacemos un volcán y añadimos los huevos, cuando están más o menos mezclados, añadimos la leche con la levadura amasando hasta incorporarlos. Entonces añadimos la mantequilla fundida pero templada. Una vez bien integrados todos los ingredientes en la masa, la dejaremos levar hasta, al menos, doblar su tamaño. En este momento la amasamos nuevamente y la cortamos en 5 o 6 bolas iguales (más o menos) y las pondremos a levar nuevamente en la bandeja de hornear. Pintaremos los bollos con huevo batido antes de hornearlos. Para ello tendremos el horno ya caliente a 180 °C con el calor arriba y abajo sin ventilador. Introducimos la bandeja en la parte inferior del horno durante unos 20 minutos. Tras sacarlos del horno los vamos a pintar con mantequilla fundida y dejaremos enfriar encima de una rejilla.

0018

Caldo de carne básico

2 litros de agua
 600 g de costilla
 de ternera
 1 jarrete
 o 1 falda de cordero
 2 puerros
 1 pimienta verde
 1 zanahoria
 1 nabo,
 6 judías verdes
 6 espárragos
 trigueros
 Sal

Ponemos el agua en una olla y ponemos la carne, cuando el agua rompe a hervir, quitamos la espuma, sazonomos y añadimos las verduras troceadas.

Si lo hacemos en la olla a presión puedes ponerle 45 minutos a máxima presión y si es en cazuela hora y media o dos horas. Queremos machacar los ingredientes para sacarles todo el sabor.

Si quieres potenciar el sabor, lo mejor es sofreír las verduras y la carne, pero sin que lleguen a tomar color ya que este se transmite al caldo y lo queremos limpio.